**Для чего нужны физкультминутки дошкольнику?**

Автор: Абдурманова Екатерина Николаевна.

Сегодня в связи с ухудшением здоровья детей, физкультминутки в детском саду применяются достаточно широко, так как являются наиболее интересной и эффективной формой активного отдыха во время проведения малоподвижных занятий с детьми дошкольного возраста. Дошкольники всегда с удовольствием выполняют разнообразные кратковременные физические упражнения, в перерывах между занятиями, так же, как и во время самого процесса обучения.

Цель физкультминутки в детском саду:

Является желание повысить и сохранить умственную активность и работоспособность детей во время занятий.

Обеспечение непродолжительного динамичного отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.

Органы слуха и зрения, мышцы туловища и особенно спины, кисть работающей руки - все находится в статическом состоянии и нуждается в периодическом непродолжительном отдыхе. Значение физкультминутки заключается в упорядоченной смене деятельности и позы дошкольника путем двигательной активности, которая в свою очередь снимет усталость и восстановит положительное эмоциональное состояние психики.

Что важно знать о физкультминутке?

В процессе самого занятия физкультминутка может быть проведена, стоя у стола, за которым занимается ребенок, или сидя за ним. Состоит она, как правило, из двух-трех упражнений на сгибание и разгибание туловища, круговых движений рук, упражнений, активизирующих работу мышц и раскрывающих грудную клетку, а также ходьбы на месте. Время, затраченное на физкультминутку, составляет в среднем 3 - 4 минуты. Если физкультминутка проходит между занятиями, то она может принимать вид какой-нибудь подвижной игры. После выполнения всех упражнений следует непродолжительная ходьба.

Свежий воздух является обязательным условием для проведения полноценной физкультминутки в детском саду, поэтому летом окна остаются открытые весь период, пребывания детей. В зимнее время года лучше устраивать кратковременные сквозные проветривания, именно это поможет существенно сохранить тепло. Одно проветривание должно длиться одну — две минуты. Этого времени вполне достаточно, чтобы произошел воздухообмен в помещении и температура резко не понизилась.

Обычно физкультминутки в ДОУ сопровождаются каким-либо текстом, который может как напрямую быть связан с занятием, так и носить отвлеченный характер. Главное - следить за тем, чтобы при произнесении определенных слов текста дети производили выдох и успевали сделать глубокий и спокойных вдох перед началом следующих, тогда после физкультминутки дыхание ребенка не собьётся, а останется ритмичным и спокойным. Особенно нравятся детям физкультминутки, проходящие с музыкальным сопровождением, они получаются намного интересней и эмоциональней. Дошкольники могут спеть пару куплетов хорошо знакомой им песенки, при этом выполняя несложные танцевальные шаги - к примеру, присесть, покружиться, наклониться.

Проводя такие занятия, как аппликация, лепка, рисование, педагог должен учитывать, что физкультминутка может прервать творческий замысел ребенка, поэтому если у детей не отмечается особой усталости, то её можно и не проводить. В помощь воспитателю детского сада в настоящее время существует множество подборок физкультминуток для дошкольников, которые будут не только их радовать, но и развивать координацию движения, речь и мелкую моторику.