**Физкультминутка - что это?**

**Значение физкультминутки для здоровья детей.**

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.   
Что же это такое - **физкультминутки** для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

**Цель проведения физкультминуток** – способствовать оздоровлению детей.  
Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.   
**Снять напряжение, активизировать внимание детей**позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:  
•Упражнения для снятия общего и локального утомления;   
• Упражнения для кистей рук;  
• Гимнастика для глаз;  
• Упражнения, корректирующие осанку;  
• Дыхательная гимнастика.  
• Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

1.**Упражнения для снятия общего или локального утомления**

На реке живет енот,  
Чешет лапкой он живот.  
Своим хвостиком виляет,  
Кверху лапки поднимает.  
Шустро он по кочкам скачет  
И запас под корень прячет.  
Он среди воды живет,  
Добродушный наш енот

Яблоня в моем саду  
Гнется низко на ветру.  
Наклонилась вправо, влево –  
Покачаться захотела.  
Ветки вниз и вверх качнула  
И вперед их протянула.  
А как стихнет ветерок,  
Моя яблонька заснет



*Физминутка “ДУБ”*

На поляне дуб зеленый  
Потянулся к небу кроной.  
Он на ветках среди леса  
Щедро желуди развесил.  
Ну а мы пройдем немного.  
Поднимаем выше ногу!  
Походили, порезвились   
И на травку опустились.

*Потягивания – руки вверх. Потягивания – руки в стороны. Ходьба на месте*

Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, во время физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей).

Неуклюжий шел пингвин  
Посреди холодных льдин.  
И по ледяной дорожке  
Прыгал он на правой ножке.  
А теперь подскок на левой –  
И присел, согнув колени.  
Встал, присел –  
И пять прыжков:  
Очень климат уж суров!

2.**Упражнения для кистей рук**

Так проворны наши руки –  
Нет им времени для скуки.  
Руки вверх, вперед, назад –  
С ними можно полетать



Офтальмолог В. Ф. Базарнов рекомендует специальный комплекс из пяти простейших упражнений: «Физкультминутка для глаз».  
Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.  
Упражнение 1. 15 движений глазами справа-налево, затем слева-направо.

Воробьишка потянулся,  
Распрямился, встрепенулся.  
Головой кивнул три раза,  
Подмигнул нам черным глазом,  
Лапки в стороны развел  
И по жердочке пошел.  
Прогулялся и присел,  
Свою песенку запел:  
Чик-чирик-чирик-чирик  
  
Упражнение 2. 15 движений глазами вверх-вниз и вниз-вверх

Упражнение 3. 15 круговых движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Утром встал гусак на лапки,  
Приготовился к зарядке.  
Посмотрел он вправо, влево,  
Повороты сделал смело.  
Пощипал немного пух –  
И с разбегу в воду плюх!  
  
Упражнение 5. 15 круговых движений глазами, уложенную набок цифру 8.

4. **Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки**  
Нарушение осанки у школьников влечет за собой нарушение здоровья.  
Причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни дошкольника:  
• гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений.  
• несоответствие размеров мебели росту ребёнка,   
• недостаточное освещение.  
  
Простые упражнения окажут благотворное воздействие на весь организм:  
1. «Колка дров». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. Резкий наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом.



2.«Обезьянки» - прыжки на двух ногах.  
Мы сегодня обезьянки,  
По-английски – просто манки.  
Покривляемся немножко  
И похлопаем в ладошки.  
Головой кивнем друг другу  
И опять бежим по кругу  
  
3. «Часы» - наклоны туловища вправо – лево и др.

ик да тик – часы стучат,  
Целый день вперед спешат.  
Три часа на них сейчас,  
А потом и шесть как раз.  
Снова тикают часы –  
Девять раз пробьют они.  
У часов тяжелый труд:  
Всё они идут, идут…  
  
5.**Дыхательная гимнастика.**  
Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

Я с утра сегодня встал,  
С полки шар воздушный взял.  
Начал дуть я и смотреть –  
Стал мой шарик вдруг толстеть.  
Я все дую – шар все толще,  
Дую – толще, дую – толще.  
Вдруг услышал я хлопок –  
Лопнул шарик, мой дружок  
  
1.Чудо – ветер. Дети делают вдох и дуют на ленточку, пушок и т.д..   
Дует, дует ветерок,  
Полетит сейчас пушок.



6. **Использование музыки и танца для физкультминуток**  
С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека.

Танцы полезны, потому что:  
• укрепляют сердечно-сосудистую систему,  
• поддерживают мышцы в тонусе,   
• развивают дыхательную систему.

Введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

**Психогимнастика для дошкольников**

Продолжительность гимнастики по возрастам: ранний возраст – 10 секунд, младший возраст – 12 – 15 секунд, средний возраст – 17 – 20 секунд, старший возраст – 22 – 25 секунд.

***Комплексы зрительной гимнастики для дошкольников младшего возраста (модификация технологии В.Ф. Базарного)***

**1. Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте.**

Воспитатель предлагает детям найти глазками яркую игрушку  (машинку, куклу, мяч, мишку и др.). Рассмотреть игрушку в течение 5-7 секунд (сосредоточить на ней взор).

«Посмотрите, какой у нас красивый мяч. Большой, круглый, синий. А где наш мишка? Найдите мишку глазками. Какой он большой, пушистый».

**2. Медленное моргание в течение 10 секунд.**

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

**3.** **Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.**

Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз – посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.



В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

**4.«Погреем глазки».**

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).

**