***Двигательно – оздоровительные моменты на занятиях***

На занятиях в дошкольных учреждениях традиционно применяются так называемые «физкультминутки». Ничуть не оспаривая значимости этой формы работы, отметим, что ее собственно развивающе – воспитательный эффект, ровно, как и оздоровительный, чаще всего невелик. Правда, в целом «физкультминутка» и не рассчитана на получение подобных эффектов; ее задачи иные – способствовать снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности и т. д.

Раскрываемые в данных рекомендациях нетрадиционные формы работы (наряду с решением перечисленных выше задач) служат достижению и более широких воспитательно – оздоровительных целей.

* Развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребенка, формирование которых осуществляется на данном занятии;
* Обогащение творческого потенциала детей, прежде всего их воображения;
* Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;
* Культивирование у детей ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, формирование осознания их значимости и уникальности.

Таким образом, эффективность двигательно – оздоровительных моментов определяется тем, насколько они способны внести свой вклад в общее физическое и психическое развитие ребенка. Среди конкретных форм работы в рекомендациях представлены материалы по развитию мелких мышц руки и лица, мимики, физкультминутки. Ниже проводятся варианты каждой из них.

***1.Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки***

Развитие мелкой моторики руки имеет непреходящее значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Психологи, педагоги, физиологи, медики, в частности, постоянно подчеркивают:уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения ребенком изобразительных, музыкалдьно – исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и др.

Однако этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук ребенка будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразными орудиями детского воображения. Активно участвуя в порождении и передаче образов воображения, движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребенка. Впрочем, по словам великого немецкого мыслителя И. Канта, рука является как бы вышедшим наружу головным мозгом. Продолжая аналогию руки с мозгом, можно сказать: именно мелкие мышцы руки подобны высшим отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи.

 Из этого мы исходим, рекомендуя нижеследующее упражнения и задания. Желательно, чтобы дети не только создавали и воплощали посредством движений собственных рук те или иные образы, но еще и эмоционально вживались в них, больше того, входили в целостное психосоматическое состояние, задаваемое образом, прислушивались к своим телесным ощущениям.

***Мытье рук.*** Имитируем процедуру мытья рук под струей воды с разным напором. Основная задача – вызвать у детей ощущение контраста.

Напор нормальный: движения рук широкие, плавные. Напор уменьшается: движения становятся более сосредоточенными и немного напряженными – воду приходится специально растирать по поверхности рук, следя, чтобы чтобы был промыт, каждый участок поверхности. Струйка совсем «отощала»: с силой втираем воду в кожу, напряженно смыкая поверхности обеих рук; возможны и торопливые движения (а вдруг вообще выключат воду?). Неожиданно напор вновь становится нормальным: опять моем руки привычным способом. Задание повторяется.

1. ***Задания на развитие мелких мышц лица и мимики***

К сожалению, в традиционной практике занятий в дошкольных учреждениях развитию мелких мышц лица и мимики уделяют более чем скромное внимание. В итоге даже при выполнении тех видов деятельности, где мимическому компоненту принадлежит существенная роль (пение, театрализация и др.), дети затрудняются управлять своими экспрессивными проявлениями; их лица эмоционально невыразительны, зачастую скованы.

**Мимическая гимнастика для средней группы.**

**Курочка и цыплята**

**Цель:** развивать воображение, эмпатию, выразительные движения всего тела. Упражнение выполняется под текстовое сопровождение (стихотворение Т.Волгиной):

*Пошла курочка гулять,*

*Сочной травки пощипать.*

Изображение степенной походки мамы – курочки: руки слегка раздвинуты в стороны и назад, наклоны вперед всем телом, ноги прямые, имитация пощипывания травки клювом, сосредоточенный взгляд.

*А за ней ребятки,*

 *Желтые цыплятки.*

Легкий бег на носочках, руки – «крылья» слегка раздвинуты в стороны и назад, выражение любопытства на лице, шея вытянута, глаза и рот широко раскрыты.

*Ко – ко – ко, ко- ко-ко,*

*Не ходите далеко,*

 *Лапками гребите,*

*Зернышки ищите.*

Сосредоточенное выражение на лице мамы – курочки: брови сдвинуты, губы округлые, глаза прищурены; указующий жест пальцам. Курочка показывает, как искать зернышки: имитация разгребания почвы движениями ног, наклоны головы вперед.

*Съели толстого жука,*

*Дождевого червяка,*

*Выпили водицы*

 *Полное корытце.*

Туловище наклонено вперед, шея вытянута, внимательный взгляд, движения головой вниз – вверх – «цыплята» клюют насекомых и набирают в клюв воду. Изображения глотания воды: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, плечи опущены, выражение удовольствия на расслабленном лице.

1. ***Физкультминутки***

Двигательные паузы – можно включать в любые занятия независимо от характера материала, который осваивается детьми, - способствует психофизической релаксации, повышению работоспособности, эффективному переключению с одних видов деятельности на другие ( в частности, на более сложные).

***Потягушечки. Средняя группа.***

*На носочки встанем.*

*Потолок достанем.*

Попытка представить сопротивление потолка пальцами. Подъем на носки с потягиванием, руки в стороны, затем вверх над головой. Взор направлен на кончики пальцев рук.

*Источник: Журнал «Дошкольное воспитание», №4, 2000г. В. Кудрявцев Дошкольная группа: двигательно – оздоровительные моменты на занятиях.*