Казанцева Марина Николаевна**,**

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №19 «Родничок»

г. Кудымкар

**Использование физкультминуток в детском саду**

Физкультминутки – это один из видов игровой деятельности, которые носят функцию оздоровления. Они являются формой активного отдыха во время малоподвижных занятий, и достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Поэтому целью проведения физкультурной минутки во время непосредственно образовательной деятельности является повышение и удержание умственной работоспособности детей, обеспечение кратковременного активного отдыха дошкольников.

В своей практике я заметила, что физкультминутки дают возможность воспитателям радовать детей и, вместе с тем развивать их речь, координацию движения и мелкую моторику. Используя забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только замечаю, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия. Я считаю, что не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, музыкальные занятия как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. Если детям дана интересная тема для творчества, то они, не отвлекаясь, с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. В таком случаен я понимаю, что проводить физкультминутку не следует.

Существует бесчисленное множество физкультминуток. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, и в интернете. Но не надо забывать, что выбор той самой эффективной, подходящей нашим детям физкультминутки зависит от того, каким видом деятельности в данное время занимается воспитатель с дошкольниками, ведь наверняка, все воспитатели согласятся со мной, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физкультминутки малыши нуждаются больше всего!

При подборе физкультминуток необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так, на занятиях по развитию элементарных математических представлений дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. Поэтому в физкультминутки наряду с другими нужно включать упражнения на расслабление мышц рук. Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В данном случае требуется введение интенсивных движений с большой амплитудой, а также энергичных движений кистей, повышающих тонус коры головного мозга в целом. Большое значение имеет и смысловое содержание физкультминутки. Если упражнения даны в виде образов или заданий, и они связаны с содержанием занятий, то переход от занятия к физкультминутке и наоборот, совершается легко. Поэтому, упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными, по возможности связанными с содержанием занятия.

Хочу поделиться опытом и представить своим коллегам классификацию физкультминуток. Надеюсь, что она поможет правильно применять физкультминутки в работе с дошкольниками.

**Двигательно – речевые.**

Двигательно-речевые физкультминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

**Офтальмологические паузы.**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение, и компьютер, и сотовый телефон, без которых ребёнок не мыслит свою жизнь. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Я провожу такую гимнастику на занятиях по математике, грамоте.

**Танцевальные физкультминутки.**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет.

**Физкультурно-спортивные физкультминутки.**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

**Подражательные физкультминутки.**

Подражательные физкультминутки зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел и т.д. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

**Пальчиковая гимнастика.**

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физкультминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

**Релаксационные упражнения**

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Таким образом, использование физкультминуток являются наиболее интересной и эффективной формой активного отдыха во время проведения малоподвижных занятий с детьми дошкольного возраста, а также они являются частью оздоровительной системы.

Литература

1. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников». Москва, «Вако», 2015г.
2. Харченко Т.А. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Детство – пресс, 2010г.