**Физкультурные минутки в детском саду**

Физминутки –проводятся с воспитанниками в группах ДОУ во время занятий, предполагающих малую двигательную активность, а также в перерыве между занятиями. Проведение физкультминуток повышает умственную трудоспособность детей на занятиях, обеспечивает кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку чувствуют органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в малоподвижном состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Педагоги должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут организованной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут

Комплекс физкультурной минутки состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Выговаривать тексты физкультминуток воспитатель должен предельно выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, выделяя  слова, а движения делать одновременно с текстом или в паузах.

Проводить физкультурную минутку не следует в том случае, если  дети работают сосредоточенно,  иначе возможно потерять их внимание и отвлечь от задания. Потом возвратить их к работе будет очень сложно.

Не стоит перед воспитанниками ДОУ устанавливать сразу несколько нелегких задач (например, показывать какие-то  движения и произносить текст). Объем внимания у дошкольников, в особенности у младших групп, ограничен, и та проблема, которая невыполнима, может «отбить» интерес к физкультурной минутке. Ребятишки постепенно выучивают текст на память и начинают выговаривать его целиком, соотнося слова с движениями, если няня показывает упражнения повторно.

Заканчиваются физкультминутки ходьбой в медленном темпе, приводящей организм в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но нельзя перевозбуждать детей.

К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь.

          Представленная классификация поможет  организовать картотеку физминуток по видам и применять их на занятиях. При желании, можно составить картотеку по своему усмотрению, например, разделив физкультурные минутки их на группы по обучающей тематике, например.

Тема «Осень золотая» Физкультминутка «Вдруг закрыли небо тучи»

Вдруг закрыли небо тучи,

Начал капать дождь колючий. *Подниматься на носочки с*

Долго дождик будет плакать, *перекрещенными вверху руками*.

Разведёт повсюду слякоть. *Прыжки на носочках, руки на поясе*.

Грязь и лужи на дороге, *Приседать, руки на поясе*.

Поднимай повыше ноги. *Шагать на месте, высоко поднимая колени*

**Оздоровительные физминутки**

Танцевальные

Особо любимы детьми танцевальные физминутки, так как они организуются под веселую детскую музыку. Например: музыкальные физминутки – Фиксики: «Помогатор», «Самолет».

Ритмические

Движения в ритмических физминутках обязаны быть более четкими, хорошо отработанными. Ритмические физкультминутки чаще всего проделываются под счет.

Гимнастика для глаз

Зеленый цвет очень полезен для глаз, поэтому рекомендуется смотреть именно на этот цвет. Можно глазами смотреть в разные стороны, или же нарисовать глазами какую-нибудь фигуру, например круг.

Например, упражнение «Сладкий сон» – ребята засыпают под счет, и под обратный счет они  просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Кроме отдыха глаз, может  расслабиться позвоночник. Позвоночник утомляется быстрее всего.

«Кот». Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт (закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки» (крепко зажмуриться)

- С кем играешь, Васенька?

- Мяу, с солнцем красненьким! (открыть оба глаза)

Электронные зрительные физминутки

Такие физкультминутки несут в себе несколько функций. Их главная  цель – сохранять зрение, и снимать зрительное напряжение. Система упражнений, изображенная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, развивает функции глаз, увеличивает мотивацию дошкольников к выполнению зрительной гимнастики, активизирует приятные эмоции. Методика выполнения электронной физминутки элементарна в использовании. Дети прослушивают музыку и одновременно следят за движением объектов.

Электронные физминутки можно применять на любом занятии для снятия перенапряжения глаз. Можно предварять их стихами, разъясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

Пальчиковая гимнастика

Это корректировка зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, творческих способностей, развитие и расслабление и тренировка мышц глаз, самосинхронизация полушарий головного мозга и  воздействие на мелкую моторику рук. В эту группу можно отнести упражнения:

 «Ленивые восьмерки» – рисуем в воздухе то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками.

«Двойные рисунки»– рисуем двумя ручками одинаковые, необычные   формы.

«Постукивание пальчиками» – имитируем игру на пианино.

«Пальчики замерзли»– растираем каждый палец в отдельности либо все одновременно.

«Салют»– резким движением расправляем пальчики сцепленные в кулачок.

«Здравствуй, пальчик» – большой палец правой  руки здоровается с большим пальцем левой руки, с соседними пальцами, с ладошкой; письмо букв и цифр в воздухе.

**Спортивно-физкультурные физминутки**

Общеразвивающие упражнения

Эта гимнастика, проделывается под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на усиление определенной категории мышц.

Подвижные игры

Игры средней и малой подвижности. Это могут являться игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала аналогично игре «Съедобное – несъедобное», упражнения на координацию движения.

**Двигательно-речевые физминутки**

Дыхательная и артикуляционная гимнастика

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения: «Задуй свечу», «Подражания животным», «Звук вокруг» – при помощи звуков детки демонстрируют: дождь, полет шмеля, полет вертолета или же самолета, проезжавшую рядом машину и т д.

«Дровосек».

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком».

Быстро поднять руки – вдох,

наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести – ух! – на длительном выдохе.

«Деревья в лесу»

Это деревья в лесу, (*плавные покачивания поднятыми вверх руками*)

Ветер сбивает росу, (*встряхивание рук перед собо*й)

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем

Крылья сложили назад. (*2 раза*)

А также в эту категорию относим инсценировку небольших стихотворений. Дети коллективно читают небольшие стихи и одновременно проделывают различные движения, будто инсценируя их.

«Большой - маленький».

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

 В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. Звук **«М»** - действует на мозг, зрение, слух.

**«Е»** - на горло, **«О»** - на сердце, **«У»** - на живот, **«А»** - на руки и ноги, **«Ш»** ( **«М»**) - на организм в целом.

Нужно сделать глубокий вдох через нос, а затем выдох через рот, произнося при этом эти звуки. Вдох и выдох делать около 7 секунд. Всё упражнение от

5 до 10 минут. И чем чаще его делать, тем лучше.

**Когнитивные физминутки**

Дидактические игры с движениями

При показе картинки или названии предмета воспитанники выполняют определенные упражнения.

Игра «Умный светофорик» – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят, зеленый – шаг на месте.

Двигательные действия и задания

Физкультминутка включает в себя элементы движений и мыслительной деятельности. Они направленны на снятие усталости с определенной категории мышц, например: «Сколько будет 1+1, столько раз присесть, а 4 – 1, столько раз поднять руки вверх…»

Развивающие игры

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, внимания, нахождения различий, сравнения, воображения объединения в целое, выделение противоположностей.

Например, упражнения «Покажи фигуру» , «Круг какой?, А квадрат какой?» – дети показывают, игра «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом.

Психогимнастика

При помощи мимики, чередование радости и грусти, выражение разнообразных эмоциональных состояний, например, упражнение «Энергетическая зевота» – имитация зевоты, расслабление голосовых связок.

«Сказочная планета»

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает послать сказочной планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально)

**Креативные физминутки**

Гимнастика ума

Применение игр для развития, логического мышления, познавательных процессов умения принимать решения, воображения, восприятия, внимания, памяти. Сюда можно отнести мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

В процессе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, облегчение и интенсивность умственной деятельности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, повышение их эластичности.

Необычные движения

Задания типа:  как может перемещаться пешеход с горы или в гору, по неровной дороге, или же, как плывет корабль в шторм и в штиль.

Пантомимическая гимнастика

Методика проведения физминуток у детей. Пантомимическая гимнастика связана с подражанием птицам или животным.

«Сова» – упражнение на снятие усталости с мышц шеи и зрительного аппарата.

Исходное положение – захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе выговариваем «ух».

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, сокращения напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

**Вывод:** Физкультминутка заключается в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Выбор самой эффективной физминутки зависит от того, каким видом деятельности занимаются с детьми в данное время, в каком виде физминутки они нуждаются больше всего.

Не имеет смысла ставить перед детьми сразу несколько сложных задач. Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая проблема может «отбить» интерес к физкультминутке.