**Значение физкультминуток для дошкольников**

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, 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 педагог ДОО должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7 лет - через 12-15 минут.

Физминутки для дошкольников – обязательная составляющая любой образовательной деятельности, как в детском учреждении, так и дома.

Физкультминутки представляют собой кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутки проводят, в первую очередь, с целью оздоровления детей. В процессе физкультминуток можно обучить детей чему-то полезному: например, развить память путём запоминания стихов, счёту, временам года, часам, явлениям природы. Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность: 1-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы в виде игровых действий.

Физминутки проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление. Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).

Виды физкультминуток разнообразны: упражнения, которые снимают общее и локальное утомление гимнастика для кистей рук упражнения для глаз упражнения, направленные на формирование и коррекцию осанки дыхательная гимнастика упражнения, в основе которых лежат танцевальные движения и музыка. Физкультминутки можно проводить в разных вариациях: в виде ходьбы или бега на месте, других простых общеразвивающих упражнений в виде подвижных игр в виде танцевальных движений под музыку, пения воспитателя и детей в виде дидактических игр, в которых дети должны двигаться под стихотворения, считалки или загадки в виде имитаций профессиональных движений (водителя, дровосека, лодочника, лётчика и пр.), имитаций движений животных и птиц в виде упражнений для отдельных частей тела, мимики.

Здоровье детей – наша забота, и применение физкультминуток – один из этапов работы по его сохранению.

*Литература:*

1. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. **–** М., 2002.

2. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития / под ред. Е.М. Мастюковой. **–** М., 2002.

3. Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки / Под ред. Тарабариной Т.И. **–** Ярославль,2001.

4. Ткаченко Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. **–** М., 2001.