**Роль физкультминуток в развитии дошкольников**

Физкультминутка – это кратковременное *(в течение 1 – 2 минут)* мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Физкультминутка дает возможность играть с детьми, радовать их, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Забавные стихи и потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. 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, когда воспитатель замечает утомление детей.

**Виды физкультминуток**

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

* Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их организма. К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника; легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками и т.п., сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток - мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, зайка, медведи петух, аист, жук, деревья и т. п.
* Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обученuю грамоте в старших группах. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: *«Цветки»*, *«Свинки»*, *«Братец, где ты был?»*, *«Пальчики»*, *«Две сестрицы»* и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.
* Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатик», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

**Рекомендации по проведению физкультминуток.**

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

* Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
* Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению, они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кистей рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.
* Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.
* Произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
* При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.
* Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.
* Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.
* Физкультминутки, как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.
* Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.
* Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попытайтесь понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.
* Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.
* Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.