**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Югорка»**

**Доклад на тему:**

**«Применение физминуток на занятиях»**

**Подготовил: воспитатель**

**МАДОУ ДСКВ «Югорка»**

**Каминская Ксения Александровна**

Ученые-физиологи говорят, что любой вид образовательной деятельности у детей связан с большим напряжением нервной системы. Большая нагрузка ложиться на зрение, слух, кисти рук, мышцы туловища, которое находится в статическом положении. Как следствие усталости, возникают исчезновение интереса, рассеянное внимание, ухудшение памяти, снижается работоспособность. Многие дети становятся излишне подвижными, а потом отворачиваются, потягиваются, зевают, отвлекают друг друга. Все это - очевидные сигналы воспитателю, и он должен быстро дать детям физическую нагрузку при помощи физминутки.

Такие физминутки - обязательная часть образовательной деятельности в детском саду для детей любого возраста.

Физкультурные минутки в детском саду принято проводить в средней части занятия, в игровой форме 1-2 минуты. Самое лучшее - сочетать различныефизминутки во время занятий, не превышая лимит времени.

Дети предпочитают простые упражнения, сочетаемые со стихами, особенно, если стихи связаны с темой занятия. Любые упражнения должны быть несложными и интересными каждому ребенку. Кроме того, они должны быть достаточно интенсивными для многих групп мышц, но не утомительными.

Веселыефизминутки используются в работе даже с самыми маленькими детьми, посещающими детский сад.

Физминутки активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, улучшая кровоснабжение внутренних органов. Она необходима и для активного и здорового отдыха. Физминутка - необходимый и полезный элемент образовательного процесса.

*Варианты физкультминуток многочисленны:*

1. Обще-развивающие упражнения, ходьба или бег на месте.
2. Подвижные игры.
3. Танцевальные движения под музыку, пение воспитателя и детей.
4. Дидактическая игра, в которой дети двигаются под стихотворения, считалки, загадки.
5. Имитации профессиональных движений, например, водитель, дровосек, лодочник, летчик.
6. Упражнения для отдельных частей тела, зрительная гимнастика, мимические упражнения.

*Остановимся подробно на некоторых видах физминуток.*

***Упражнения для глаз***

У всех нас, включая детей, органы зрения испытывают колоссальную нагрузку - это и телевидение, и компьютер, и сотовый телефон, и занятия рисованием, и чтение книг. Глаза ребенка получают отдых только во сне. Гимнастика для глаз необходима детям любого возраста, как профилактика болезней глаз с утомлением и последующим нарушением зрения.

Дети очень любят электронные физминутки - офтальмотренажеры. Это - гимнастика для глаз при помощи компьютера. Например, таблица с картинками на мониторе: на краю таблицы нарисована бабочка, перелетающая с одной картинки на другую. Дети следят глазами за ее движениями и называют предметы на картинках, на которые села бабочка. ЭОР в детских садах пока еще не повсеместно, поэтому чаще воспитателям приходится самостоятельно делать зрительные таблицы или использовать при работе с детьми разнообразные упражнения для глаз.

Дети старших возрастных групп могут для снятия напряжения в глазах, сидя, посмотреть вниз, вверх, налево, направо, рисовать движениями глаз круги или буквы, например, первую букву фамилии или имени. Детям младшего возраста движения глазами лучше сопровождать подходящими стихами.

***Пальчиковая гимнастика***

Детям дошкольного возраста очень трудно долго использовать карандаши, фломастеры или кисточки. Они излишне крепко сжимают их пальцами при работе, перегружая мелкие мышцы руки и кисти. Лучшим выходом будет пальчиковая гимнастика. Такая гимнастика может сопровождаться стихотворным текстом.

***Релаксационные упражнения***

Эмоциональное напряжение, когда дети возбуждены, взволнованы, угнетены, устали сосредотачиваться, одновременно приводит к избыточному напряжению в некоторых группах мышц. От этого дети еще больше нервничают, вызывается напряжение новых групп мышц. Детям нужно объяснять, как научиться чувствовать такое напряжение, как снимать его или уменьшать, расслабляя напряжение в мышцах. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение также уменьшается или пропадает полностью. Техника релаксации «напряжение-расслабление» это самый эффективный способ узнавать и снимать напряжение.