

**Сообщение на педсовете по теме:
«Физкультминутки и их место в режиме дня»**

**Составитель:
воспитатель средней группы
МБДОУ ЦРР д/с № 11 «Малыш»
Юнонина О.Г.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Цель здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого уровня реального здоровья дошкольника и воспитание вале логической культуры, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Особенное внимание в своей работе я уделяю организации здорового образа жизни и безопасности. На своих занятиях я использую один из видов здоровьесберегающей технологий это физкультурная минутка.

Что же это такое - физкультминутки для дошкольников?

Физкультминутка это кратковременные физические упражнения, которые проводятся с детьми процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (*развитие речи, рисование, математика, окружающий мир и др.*).

Физкультминутка является одним из обязательных, продуманных элементов в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста.

Целью проведения физкультминуток является способность оздоровления детей.

Основными задачами физминутки являются. Это:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Какие требования к физминуткам :

- они должны проводиться на начальном этапе утомления (8-11 мин. занятия, так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта;

- содержание физминуток может органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- упражнения для физминуток должны быть занимательны, хорошо знакомы детям;
- комплексы физминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а следовательно и результативность;
- физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движения в соответствии с текстом стихотворений.

Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей образовательной деятельности, с целью предупреждения и снятия утомления. Физминутки проводятся примерно в середине проводимого занятия, продолжительностью 1-2 минуты, так как, именно в это время дети начинают утомляться. Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Физкультминутки состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физминутки.

У каждого педагога должна быть картотека с различными физминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами. Также физкультминутка может сопровождаться текстом не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Снять напряжение, активизировать внимание детей позволяют различного рода физкультминутки на каждом занятии.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.

Любая образовательная деятельность для дошкольников, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм, 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.

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (туловище в перед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел, (руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется

Бабочка кружится, вьется, (покружиться)