**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ДЕТСКОМ САДУ**

Постоянство и последовательность в соблюдении режима — основа полноценного развития ребёнка. В детском саду особое внимание в соблюдении режима уделяется удовлетворению потребности ребят в двигательной активности. И наряду с утренней гимнастикой, играми подвижного характера, физкультурными занятиями для решения этой задачи образовательного процесса проводятся физкультминутки.

**Цели и задачи физкультминуток**

Физкультурная минутка в процессе занятий образовательной деятельностью представляет собой необязательный режимный момент продолжительностью в средней группе 1–2 минуты, который заключается в выполнении 1–2 физических упражнений. **Как правило, такие паузы организуются в промежуток между 12–16 минутами занятия, когда внимание ребят снижается, и они утомляются.**

Целями проведения таких пауз является:

* предупреждение утомляемости малышей;
* восстановление функции работоспособности мозга (так, на занятиях познавательного характера двигательная активность на физкультминутке возбуждает участки коры головного мозга, которые на уроке не были задействованы, а те, которые работали, наоборот, отдыхают).

**Физкультминутки помогают не только снять напряжение, но и гармонично сменить один вид деятельности на другой**

Задачами проведения физкультурных пауз является:

* развитие координации движений;
* тренировка мелкой моторики (для средней группы это начальный этап подготовки руки к письму);
* совершенствование осанки;
* развитие речи, произвольного внимания и памяти (за счёт запоминания движений и слов их иллюстрирующих);
* стимулирование интереса детей к совместному с педагогом и товарищами выполнению заданий.

**Как проводится физкультминутка**

**Движения выполняются стоя.** Причём дети могут стоять у столов или выходить на свободное место. Упражнения могут заключаться в:

* потягивании;
* наклонах туловища;
* махах руками вверх и вниз;
* беге на месте;
* приседаниях;
* невысоких прыжках;
* ходьбе.

Задания могут совмещать несколько видов упражнений. Например, физминутка «Мебель» совмещает ходьбу на месте, приседания, тренировку кистей рук:

* Утром в магазин пойдём, (ходьба на месте) Мебель там приобретём: Высокий шкаф (встают на носочки, тянутся руками вверх) И табурет, (приседают) Кровать — на ней нам будет мягко спать (кладут сложенные ладони под левую щёку) Купим стул (к прямой правой ладони присоединяют согнутую левую, чтобы получился «стул») И стол большой (разводят руки в стороны) И отвезём домой (крутят руль)

Каждый вид движений сопровождается текстом — потешкой или стихотворением, которые могут быть связанными с темой занятия, а могут быть отвлечёнными от неё. Дети произносят текст по строчкам, делая вдох на начале строки и выдыхая в конце — это принципиально важно, так как в этом случае после выполнения упражнений дыхание будет спокойным и ритмичным.

Физкультминутки могут проходить под музыку. В этом случае набор упражнений может включать несколько танцевальных шагов, исполнение 1–2 куплетов песенки с движениями-импровизациями (наклонами, приседаниями).

**Рифмовки и музыка в качестве сопровождающего элемента физминутки развивают в детях чувство ритма.**

**Когда проводится физкультминутка**

Физкультурная пауза, как уже было сказано, не является обязательным элементом режима. Более того, она проводится не на всех занятиях непосредственной образовательной деятельностью (НОД). Так, физкультурные и музыкальные занятия уже насыщены движениями, то есть вводить их дополнительно не имеет смысла. Что касается НОД по изобразительной деятельности, то в работе нужно ориентироваться на состояние ребят. Поэтому если малыши работают увлечённо, не отвлекаются, то и физкультминутку проводить не стоит. **Исключение составляют занятия по рисованию карандашами: недостаточность развития мелкой моторики у воспитанников средней группы приводит к тому, что у них сильно устают пальцы, поэтому физкультминутку для пальчиков делать необходимо.**

Подводя итог, физкультурная пауза в средней группе проводится на занятиях по:

* развитию речи;
* чтению художественной литературы;
* формированию элементарных математических представлений;
* ознакомлению с окружающей средой.

**Приёмы, используемые для проведения физкультминуток**

В арсенале воспитателя есть четыре группы приёмов для организации взаимодействия с детьми. Однако не все из них используются при проведении физкультминуток.

**Словесные приёмы**

Из этого блока приёмов педагог использует:

* объяснение для изложения сути задания детям;
* рифмовки в качестве сопровождения упражнений.

**Объяснение физминутки должно сопровождаться демонстрацией.**

**Наглядность**

Из этой группы приёмов воспитатель привлекает:

* демонстрацию, выполняя все движения физкультминутки, чтобы дети уяснили порядок выполнения упражнений;
* показ, привлекая видеоролики с физкультурными паузами в качестве образца для подражания, то есть дети смотрят на экран и повторяют движения за персонажами.

А вот привычные в других видах деятельности картинки в средней группе не используются слишком часто, так как они отвлекают малышей от выполнения упражнений.

**Игровые способы взаимодействия с детьми**

Двигательная активность детей в детском саду носит игровой характер, поэтому физкультминутки проводятся в виде игр малоподвижного характера. Иногда повторное выполнение упражнений может носить соревновательный характер.

**Виды физминуток**

В зависимости от конкретной задачи, которая решается **выполнением конкретного упражнения, физкультминутки могут** быть:

1.Для снятия напряжения общего и локального характера.

Цель: расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и ног.

2. Движения для кистей рук.

Цель: тренировать мелкие мышцы кистей рук.

3. Зрительная гимнастика.

Цель: снять напряжение с глаз, тренировать глазодвигательные мышцы.

4.Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Цель: развивать умения выполнять движения в соответствии с текстом.

5. Дыхательные упражнения.

Цель: усыпить возбудимость коры мозга больших полушарий, включить детей в совместную деятельность.

6. Задания под музыку с танцевальными движениями.

Цель:укрепить сердечно-сосудистую систему, поддержать тонус мышц, способствовать развитию дыхательной системы.