**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Использование физминуток в непосредственной образовательной деятельности с детьми»

Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности, с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое действие, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают мозговое кровообращение, что также способствует снятию утомления.

Физминутки, проводятся примерно в **середине**непосредственной образовательной деятельности в течение **1-2 минуты**, потому как, именно в это время дети начинают утомляться, признаки утомления у детей **6-7 лет**появляются **- через 12-15** **минут**! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Физкультминутки, проводимые в ДОУ, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему, устраняет застойные явления в нижних конечностях, в области таза и грудной клетке.

**И здесь главной задачей педагогов становится**: подобрать такие формы и методы по использованию физминуток, которые бы стимулировали двигательную и речевую активность детей при проведении НОД. Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физминутки.

Поэтому картотека с различными физминутками, связанные с темой и содержанием деятельности, сопровождающиеся стихами, есть в каждой группе ДОУ.

**Варианты проведения физкультминуток**:

* ОРУ (3-4 упражнения, ходьба или бег на месте)
* В форме подвижной игры.
* В виде танцевальных движений по музыку.
* В форме дидактической игры.
* Движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки.
* В форме имитации различных движений (дровосек, водитель, летчик)
* Для отдельных частей тела, мимические упражнения, зрительная гимнастика.

Каждая физминутка, подбирается педагогами ДОУ к конкретному виду НОД с определенным набором несложных упражнений, которые очень нравятся детям. Например, во время выполнения детьми работ по печатанию букв и рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость печатания и рисования. Для устранения усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями рук.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

И в конце вспомним слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».