**Физкультминутки в детском саду**

Педиатры подчеркивают значение физического развития детей дошкольного возраста и даже предлагают вниманию родителей и педагогов графики его оценки. На первый взгляд кажется, что физкультминутки в детском саду направлены как раз на поддержание высокой активности для нормального физического развития, а, например, о познавательном в этом контексте задумываются редко.

Между тем, физкультминутки — обязательная часть обучения детей старшего дошкольного возраста, и это указано в СанПин, ведь утомление у детей 5-6 лет проявляется уже через 10-12 минут занятия.

Дошкольники испытывают нагрузку на глаза и мышцы всего туловища. Как следствие — снижается концентрация внимания и страдает усвоение материала, производительность и творческая сторона процесса. Одна-две минуты зарядки для глаз, пальчиковой гимнастики и упражнений на расслабление позволяют вернуть детям рабочий настрой и энергию.

Что же на самом деле важно в физкультминутках, и как лучше их проводить в детском саду?

**Значение физкультминуток для дошкольников**

Диагностика физического развития детей дошкольного возраста показывает, что, начиная с четырех лет, у ребенка доминирует правое полушарие мозга, которое отвечает за эмоциональную сферу. Из-за этого ребенок находится во власти эмоций, возбуждение преобладает над торможением, а успокоение и высокая концентрация внимания обычно достигается с трудом. Из-за заданий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, сердцебиение может учащаться до 270 ударов в минуту.

Систематическое выполнение физических упражнения приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, позволяет переключить внимание, снабдить мозг кислородом и вернуться к эффективной работе.

Выполнять скучные упражнения на «сесть—встать» с дошкольниками довольно тяжело и неэффективно. Больший эффект дают веселые упражнения, сопровождаемые стихами и считалочками. Можно использовать дополнительное оборудование. Но лучше, если это будут максимально простые предметы, которые есть в любом детском саду: [мячи](https://xn--d1au.online/articles/do-pokupki/torgovaya-marka-poymay/), [скакалочки](https://xn--d1au.online/articles/do-pokupki/formoplastik/).

Продвинутые педагоги используют для проведения физкультминуток подвижные игры, и регулярно делятся друг с другом [профессиональными наработками](https://xn--d1au.online/articles/do-pokupki/igra-4d/).

**5 подвижных игр для физкультминутки**

**1.     ТОП-ХЛОП**

Педагог включает музыку, дети свободно перемещаются по группе. Когда музыка стихает, педагог дает команду, например: «хлоп-топ-топ-топ». Дети останавливаются и повторяют заданную последовательность, проговаривая ее вслух: «хлоп-топ-топ-топ». Затем игра повторяется уже с новой последовательностью: например, «топ-топ-хлоп». Тот, кто нарушит ее, считается проигравшим и выбывает. Ему можно предложить выполнить штрафное упражнение.

Помимо разминки, игра станет хорошим упражнением на внимательность.

**2.     ПОВТОРИ НАОБОРОТ**

Воспитатель выступает водящим. Он показывает движения, а дети должны повторить их, но наоборот. Например, водящий вытягивает руки перед собой, а дети — заводят за спину, водящий приседает, а дети — подпрыгивают.

Как и предыдущая игра, «Повтори наоборот» тренирует внимание и позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя комфортнее в компании сверстников и взрослых.

**3.     ЗАЙЧИКИ**

Дети сидят на корточках и изображают зайчиков. Ведущий, которым выступает воспитатель, говорит слова считалки:

*«В поле на пригорке*
*Зайчики сидят.*
*Свои лапки греют,*
*Ими шевелят».*

Дети показывают соответствующие движения, хлопают в ладоши, шевелят руками. Дальше воспитатель говорит:

*«Крепче стал, мороз, никак,*
*Мы замерзнем, сидя так.*
*Чтоб согреться поскорей,*
*Будем прыгать веселей».*

Зайчики начинают подпрыгивать, постукивать «лапкой о лапку».
По сигналу воспитателя: например, «Лиса!», дети принимают исходное положение. Игра продолжается, или ребята возвращаются к занятию.

**4.     ПРИВЕТСТВИЯ**

По сигналу воспитателя дети двигаются по группе и здороваются со всеми встречными определенным образом:

1 хлопок — здороваются за руку, заодно разминают пальчики;
2 хлопка — здороваются плечиками;
3 хлопка — здороваемся спинками.

Игра хорошо тем, что ее можно усложнять и изменять до бесконечности, включая нужные группы мышц: здороваться можно ножками, локотками, ступнями, подпрыгивая и так далее. К тому же, дети, постоянно находясь во взаимодействии, начинают ближе общаться, меньше стесняться.

**5.     МЯЧИКИ (пальчиковая гимнастика с небольшим мячом)**

Воспитатель читает детям стихотворение и показывает им нужные движения. Дети выполняют манипуляции с [мячом](https://xn--d1au.online/articles/do-pokupki/torgovaya-marka-poymay/).

*Мячик сильно я сжимаю*
*И ладошку поменяю.*

Сжимать мячик правой рукой, затем левой.

*«Здравствуй, мой любимый мячик!»*
*Скажет ему каждый пальчик.*

Нужно удерживать мяч сначала указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.

*Крепко мячик обнимает,*
*Никуда не выпускает.*

Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем.

*По столу круги катаю,*
*Из-под рук не выпускаю.*
*Взад-вперед его качу;*
*Вправо-влево — как хочу.*

Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед.

*Танцевать умеет танец*
*На мяче мой каждый палец.*

Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

*Поиграю я в футбол*
*И забью в ладошку гол.*

Ладошками дети отбивают мяч.
Это прекрасная пальчиковая разминка, которая заменит однотипное «Мы писали — мы писали».

Физкультминуток множество, поэтому разнообразить смену деятельности в саду ничего не стоит. Воспитатели могут придумывать собственные считалочки и игры и даже подключить к этому детей. В любом случае, главное — это хорошенько размяться и повеселиться в перерывах между занятиями.

