**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**Для воспитателей дошкольного образования**

*Подготовил:*

*заместитель заведующего*

*по основной деятельности*

*Т.И.Цымбалова*

Физкультурные минутки – физические упражнения, обладающие целью предупреждение утомления, возобновления интеллектуальной трудоспособности в ходе специально организованной деятельности, требующей интеллектуального напряжения. Они улучшают кровообращение, снимают усталость мышц, психики, активизируют познание воспитанников, создают положительные эмоции и увеличивают интерес к деятельности. Физминутки помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Успешное выполнение заданий, требующих усидчивости и внимания дошкольников зависит от определенного подхода при проведении физминутки.

Рекомендации по проведению физкультминуток.

Физкультурные минутки  проводятся на первоначальном этапе утомления, 8-ая 13-ая 15-ая минута занятия в зависимости от возраста, варианта деятельности.  Продолжительность 1,5-2 минут.

Физкультминутки состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей.

Упражнения должны быть элементарны по структуре, увлекательны и отлично знакомы детям, а еще они должны быть комфортны для выполнения.

Физкультурные упражнения должны включать движения, которые воздействуют на крупные категории мышц, улучшающие многофункциональную активность всех органов.

Программные задачи занятия должны сочетаться с содержанием физкультминуток.

Активность физкультминутки должна предусматриваться с учетом организации воспитанников на занятии, кратности смены динамических поз.

Комплекс физкультурной минутки состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Выговаривать тексты физкультминуток ведущий должен предельно выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, выделяя слова, а движения делать одновременно с текстом или в паузах. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

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.

Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

Подготовка к проведению физкультминутки:

1. Выбрать физкультминутку необходимо с учётом:

— возраста;

— индивидуальных особенностей;

— темы занятия, на котором будет проводиться физкультминутка;

— интересов детей.

2. Выбрать место, где она будет проведена.

3. Определить примерное время выполнения.

4. Организовать специальный инвентарь, если нужен для проведения физкультминутки.