***Физкультурные минутки.***

***Что это такое?***

В последние годы возросли требования родителей по подготовке детей к школе. В связи с этим выросли объёмы учебной нагрузки. В детском саду маленькие непоседы проводят достаточно длительное время на развивающих занятиях, которые требуют концентрации внимания и усидчивости. Они рисуют, считают, читают, создают всевозможные поделки, изучают себя, окружающий мир и многое другое. А после всего полученного разнообразия информации и длительного нахождения сидя за столами многие дети посещают прогимназии. Дома им необходимо выполнять домашние задания, которые требуют от ребёнка внимания и усидчивости.

И вот рано или поздно дети устают!

К сожалению, организм ребёнка не всегда готов воспринимать обрушившиеся на него нагрузки без каких – либо изменений со стороны здоровья. Для решения этого вопроса используются различные средства физического воспитания. Способствуя удовлетворению ребёнка в движении, они одновременно развивают его. Одной из форм оздоровления и двигательного режима являются **физкультурные минутки.**

***Физкультурные минутки*** – это кратковременные физические упражнения, которые проводятся в перерыве между занятиями или в процессе занятий, требующих умственного напряжения.

***Цель физкультминуток*** : повысить и удержать умственную работоспособность ребёнка; способствовать оздоровлению детей путём снижения утомления и снятия статического напряжения у дошкольников.

Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 минут.

**Физкультминутки.**

***(на снятие статического утомления)***

Как солдаты мы шагаем,

Раз, два, три.

Выше ноги поднимаем,

Раз, два, три.

*(ходьба на месте)*

Будем делать упражненья,

И не будет утомленья.

*(медленные круговые вращения головой)*

Раз, два, три – руки выше подними,

А на счёт 4 – разведи пошире.

5 – пружинные наклоны,

6 – расслабимся слегка*. («Шалтай – болтай»).*

7 – присядем низко-низко,

8 – прыгнем в облака.

А на 9-10 сделаем «пружинку».

Вот и отдохнули,

Вот и вся разминка.

*(вдох, руки через стороны вверх, выдох)*

***(на снятие умственного утомления)***

Раз – два, раз – два – закружилась голова.

*(медленные круговые вращения головой вправо- влево).*

Мы расслабимся сейчас.

*(руки вдоль туловища, глаза закрыть).*

Начинаем наш массаж: *– (глаза открыть)*

Мы височки растираем,

Мочки ушек разминаем.

Ниже руки опускаем,

Шею нежно растираем:

Вверх и вниз, назад – вперёд,

А теперь наоборот.

Плечи мы назад отводим

И вперёд, и вверх, и вниз. - *(круговые вращения плечами)*

Руки в стороны разводим,

Тянемся и вширь, и ввысь. – *(потягивания в стороны и вверх)*

Снизу вверх вдоль руки

Мы, массируя, ведём.

Сложим пальцы в кулаки

И в конце легко встряхнём.

***(на снятие зрительного утомления)***

Я на лавочке сижу,

Во все стороны гляжу:

Посмотрела вправо, влево,

*(движения глазами вправо – влево)*

Вижу, дерево растёт, - *(снизу вверх)*

А на травке в его тени

Отдыхает серый кот. – *(сверху вниз)*

В небе стайка птиц летает, - *(вверх)*

Детвора внизу играет. *– (вниз)*

*(далее можно следить за пальцем или предметом)*

Ой, смотрите, вкруг меня

Вьётся грозная пчела.

Всё летает и жужжит,

И ужалить норовит.

*(круговые движения глазами)*

Напугать меня хотела,

Прямо к носу подлетела,

*(взгляд на переносицу)*

Отлетела, вновь ко мне.

Стало мне не по себе.

*(палец – пчелу вытянуть вперёд, вернуть к переносице)*

Я зажмурила глаза

И в тревоге замерла…

Медленно глаза открыла.

Улетела уж пчела.

*(с малым мячом)*

Мячик держим мы руками,

Он внизу сейчас у нас.

Мячик кверху поднимаем,

Не спуская с него глаз.

Снова мячик опусти,

Только глазками следи.

Мяч вперёд и вправо, влево,

Но не сводим с него глаз.

Снова вверх перед собою,

Он не скроется от нас.

Взяли мячик в одну руку.

Мячик двинулся по кругу:

У меня над головой,

Вниз и вверх… Постой! Постой!

А теперь глаза закроем ,

Посчитаем: раз, два, три.

Медленно глаза откроем…

Уберём свои мячи.

***Любите своих детей!***