**Рекомендаия для родителей**

**"Физкультминутка в жизни дошкольника"**

Подготовила:

воспитатель Ермилова Е. А.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является нагрузкой на организм дошкольников.

Во время занятий у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища. При длительном статическом положении дети быстро утомляются, начинают отвлекаться, поворачиваться, плохо запоминают материал, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и устранить.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Проведение физкультурных минуток в сопровождении рифмовок, стихов, счета имеет ряд преимуществ: стимулирует умственную деятельность, тренирует психические процессы (память, внимание), способствует хорошему эмоциональному настрою, обеспечивает, благодаря смене деятельности, отдых.

*Когда можно провести физкультминутку дома?*

·         Ребенок долго сидел в одной позе

·         Ребенок длительное время смотрел телевизор

·         Ребенок капризничает и жалуется на усталость

·         У ребенка «хмурое» настроение

Хорошее настроение – залог здоровья и плодотворной работоспособности. Поменяв позу, подвигавшись, ребенок заряжается энергией и может еще длительное время заниматься с легкостью.

Гимнастика для глаз:

1.Не поворачивая головы, посмотрите направо, налево, вверх, вниз.

2.Следить глазами за движением руки взрослого, не поворачивая головы: вверх, вниз, вправо, влево, по кругу.

3. «Подремать» - закрыть глаза на минутку и расслабиться.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

Упражнения на дыхание:

*1.«Вырастем большими».*  На счет «раз-два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; «три – четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

*«Гуси шипят».*  Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «ш-ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

Если ребенок устал от занятий рисованием, лепкой, письмом, счетом, рассеян, вял, появляются маленькие шалости, надо организовать для него на 2-3 минуты активный отдых, и все опять придет в порядок, энергия возродится, и ребенок начнет работать по-прежнему. На время физминутки надо открыть форточки, проветрить помещение.

*«Утро»*.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Начать упражнение сидя (бабочка). Голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. Руки через стороны вверх – вдох, руки опустить вниз – выдох. Выполнить 4 раза в медленном темпе.

Используйте в перерывах в ходе занятий с ребенком разнообразные по форме и содержанию физминутки. Одни и те же физминутки быстро надоедают.

**Будьте здоровы!!!**