

Физкультминутки на занятиях и в режимных моментах.

Занятия для ребёнка – труд, который требует достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определённой позы, и сопряжён со значительными зрительными нагрузками. В этой связи особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс. Одним из них является **физкультминутка**. Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, но опыт показал, что введение её в режим дня даёт положительные результаты.

В связи с прогрессом, многие дети осваивают компьютер уже в дошкольном возрасте, и родители не ограничивают время их нахождения у мониторов. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребёнка только во время сна. Поэтому **гимнастика для глаз** полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Большое значение для охраны зрения дошкольников имеет правильная в гигиеническом отношении организация их деятельности. Дети любят рисовать, лепить, заниматься конструированием и другими малоподвижными видами деятельности. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют активного постоянного участия зрения. Если ребёнок увлечён каким-либо занятием и не хочет его менять, необходимо каждые 15 минут прерывать его для отдыха. Можно предложить ребёнку походить или побегать по комнате, сделать несколько физических упражнений или гимнастику для глаз. Я часто использую комплекс гимнастики для глаз, разработанный профессором Э.С.Аветисовым.

Помимо гимнастики для глаз в своей деятельности я постоянно использую **дыхательную гимнастику**. От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость. Дыхательная гимнастика может выполняться одновременно со звуковыми упражнениями и миогимнастикой (тренировка мимических и жевательных мышц).

Как сказал В.А. Сухомлинский «Ум находится на кончиках пальцев». Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно (**пальчиковая гимнастика**)

Также можно использовать **психогимнастику**. Психогимнастика – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Мы много времени проводим в статическом положении и мало двигаемся. Наша профессия все больше заставляет нас проводить вечера и выходные дни за компьютерами. Именно поэтому я предлагаю вам использовать несколько видов гимнастики в своей работе:

1. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» (авторская разработка Картушиной М. Ю.)
2. Гимнастика для стоп (ноги на ширине стопы) (авторская разработка Картушиной М. Ю.)
3. Массаж ушей (авторская разработка Картушиной М. Ю.)
4. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Кошка»
5. Логоритмическое упражнение «Носик-ушко».