Темой моего мастер-класса является **«Использование физкультминуток в образовательной деятельности младших дошкольников».**

Кратковременные физические упражнения, так называемые **физкультминутки**, один из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их **деятельности.**

Задача каждого педагога – организовать занятия так, чтобы каждый ребенок получал качественные знания, умения и навыки без ущерба для **здоровья**.

**Образовательная деятельность**с детьми по развитию речи, математике, **изобразительной деятельности и т.** д., настольные игры чаще происходят в неподвижном статичном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного возраста, очень тяжелая нагрузка. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность. В результате длительного статичного напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется **кровообращение**, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на **здоровье дошкольника.**

Важно предупредить возникновение утомления, своевременно обнаружить признаки его появления как можно быстрее.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д., нарушением осанки и координации движений).

Физкультминутки проводятся в середине занятия в течение 1,5-2 минут.

На любом занятии можно проводить физкультминутки для снятия общего утомления. Чаще всего используют физкультминутки под музыку.

Давайте вместе попробуем!

**1. «Снег руками нагребаем» (под музыкальное сопровождение)**

В **ходе** образовательной деятельности дети работают не только руками, но и всем корпусом, что может легко привести к нарушению осанки. Чаще всего в практике я использую физкультминутки под стихотворные тексты.

Давайте вместе попробуем.

2. Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

(Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

(Повороты вправо и влево.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

(Потягивания вверх и в стороны.)

От разминки покраснели

И на стульчики присели.

(Дети садятся)

В некоторых случаях, в **ходе образовательной деятельности**, дети много работают руками, поэтому некоторые из них могут ощущать дискомфорт в мышцах доминантной руки.

Поэтому на занятиях необходимо проводить **физкультминутки для кистей рук или**, так называемую, пальчиковую гимнастику.

Давайте вместе попробуем.

3. "Снежок".

Раз, два, три, четыре (сжимать и разжимать пальцы обеих рук)

Мы с тобой снежок слепили -  («лепить», меняя положение ладоней)

Круглый, крепкий, очень гладкий (гладить одной ладошкой другую)

И совсем-совсем не сладкий (грозить пальцем)

Раз — подбросим, (подбросить воображаемый снежок вверх)

Два — поймаем, (присесть, поймать воображаемый снежок)

Три — уроним (встать, роняя воображаемый снежок)

И… сломаем (топать)

Известно, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза у современного дошкольника огромная, а отдыхают они только во время сна. Поэтому разработаны специальный комплекс гимнастики и упражнений для глаз.

Гимнастика для глаз необходима на образовательной деятельности во всех областях.

*4. «Гимнастика для глаз»* *(выполняется сидя в соответствии со словами педагога)*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками

**Заключение.**

Вот прошёл мой **мастер-класс.**

Попрошу, коллеги, вас:

Чтоб урок пошёл всем впрок,

Подвести простой итог!

Ф**изкультминутки нам нужны,**

Если сними вы дружны,

Детей **здоровье берегите**

И чаще с ними проводите!