**Роль физминуток и музыкальных пауз в снятии мышечной усталости**

*Музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №6 «Звездочка» Хасанова Луиза Ахуновна*

РАЗМИНКА, физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Их проводят с учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на занятиях, уроках, для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, улучшения памяти и внимания.
Внешними проявлениями утомления являются частые отвлечения, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Разминки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Ученые-физиологи утверждают, что дети испытывают сильное нервное напряжение во время образовательной деятельности. Особенно страдают органы слуха, зрения и все мышцы от того, что на протяжении длительного времени находятся в одном и том же положении. Вследствие чего дети теряют интерес к учебе, вертятся, начинают разговаривать друг с другом. Все это является сигналом воспитателю о том, что малышам необходим отдых! **Физкультминутки** в детском саду являются неотъемлемой частью всей образовательной деятельности.

**Музыкальные физкульминутки** в детском саду выполняются под определенную **музыку**. Обычно они сопровождаются определенными танцевальными движениями, которые выполняются под пение детей и воспитателя.

Особенно интересной является дидактическая игра. Малыши с удовольствием выполняют упражнения, которые сопровождаются стихотворениями, считалками или загадками.

Любимым занятием детей считается имитация профессий. Ну кому не хочется побыть в роли пилота, водителя, дровосека или лодочника.

Полезными являются и мимические упражнения.

**Физкультминутки** очень важны для детей различных возрастов. Лучше такие упражнения организовывать в середине занятия. Для них стоит выделять не более двух минут. Ведь наша задача – дать детям отдохнуть, а не полностью отвлечь от работы. Поэтому упражнения должны перекликаться по теме с тем материалом, который преподносился на занятии. Иногда полезно провести какую-то подвижную игру. Для малышей такая активность придется точно по душе. Прекрасно зарекомендовали себя **музыкальные физкультминутки в детском саду**. Дети с удовольствием выполняют упражнения под веселую песенку и достаточно быстро запоминают ее движения или движения со словами.

Занятия становятся неэффективными из-за снижения интереса к учебе. Задача взрослых предупредить утомление. Поэтому воспитатель должен знать, как быстро проявляются его признаки в различном возрасте. Так, трехлетний малыш начнет зевать уже через 8 минут, а ребенок пяти лет – через 11, семилетка устанет уже через 14 минут. Для того чтобы этого не допустить, необходимо регулярно проводить физкульминутки в детском саду. Физкультминутки способны расслабить мышцы, которые длительное время находились без движения, успокоить, переключить на другой вид деятельности и снова настроить детей на работу.