**Выступление воспитателя Дегтярёвой Елены Фёдоровны на методическом часе по теме: «Речевые физминутки: интеграция речевого и физического развития». 26 февраля 2015 г*.***

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отвлекаться, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям необходима смена вида деятельности. Я провожу физминутки.

Физминутки имеют следующие функции: развлекательную – создаёт благоприятную атмосферу; релаксационную – снимает напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга; коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию межу собой; воспитательную – формирует моральные и нравственные качества; обучающую– давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их; развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы; коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка; лечебную – способствовать выздоровлению.

Для проведения физминуток можно использовать следующую технологию сохранения и стимулирования здоровья:

-Ритмопластика.

-Динамические паузы.

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация.

- Пальчиковая гимнастика

- Гимнастика для глаз

- Дыхательная гимнастика

.Физминутки проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания; подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Веселые физминутки я использую в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна,  это -  “минутка” активного и здорового отдыха. Физминутка – это весело, интересно и полезно!

В своём выступлении я использовала презентацию, которую опубликовала на сайте Всероссийского педагогического журнала «Познание».