**Использование интерактивный физкультминуток**

**в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста**

***Дуботолова Лидия Николаевна,***

***инструктор по физической культуре***

***высшей квалификационной категории***

 В СанПиН прописано: «С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз»

**Физкультминутки** – это минутки физических упражнений, направленных на снятие усталости.

Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе деятельности? На эти вопросы должен ответить педагог прежде, чем предложить детям проведение физкультминутки.

**Существует несколько видов физкультминуток:**

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук;
* гимнастика для глаз;
* упражнения для профилактики плоскостопия;
* упражнения, корректирующие осанку;
* дыхательная гимнастика

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала деятельности. Продолжительность 2-3 минуты.

**Основные требования при составлении комплекса физкультминуток**

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения деятельности с детьми.

Новые технические средства обучения (интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер) предоставляют возможность использования **интерактивных физкультминуток.** Они позволяют учесть особенности восприятия и мышления детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Методика использования интерактивных физкультминуток:**

1. Педагог запускает интерактивную физкультминутку как обычную презентацию.
2. По необходимости активизирует и запускает нужный слайд. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентации.
3. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

На данный момент существует очень много разного материала в интернете, но не всегда он соответствует нашим требованиям и желаниям. Отсюда выход - самим сделать физкультминутку.

Для того, чтобы оформить интерактивную физкультминутку грамотно, **необходимо соблюдать некоторые требования:**

1. *Соблюдать авторские права.* На первом слайде обязательно должны быть:
* ваши данные: ФИО, должность, место работы;
* название интерактивной физкультминутки;

*2. Стиль и фон слайдов:*

* соблюдать единый стиль оформления.

*3. Использование цвета:*

* использовать не более трех-четырех цветов на одном слайде.

*4. Анимационные эффекты:*

* использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде;
* не злоупотреблять различными анимационными эффектами, которые не должны отвлекать внимание от содержания на слайде;

5. Представление информации:

* предпочтительно горизонтальное расположение информации;
* важная информация должна располагаться в центре экрана.