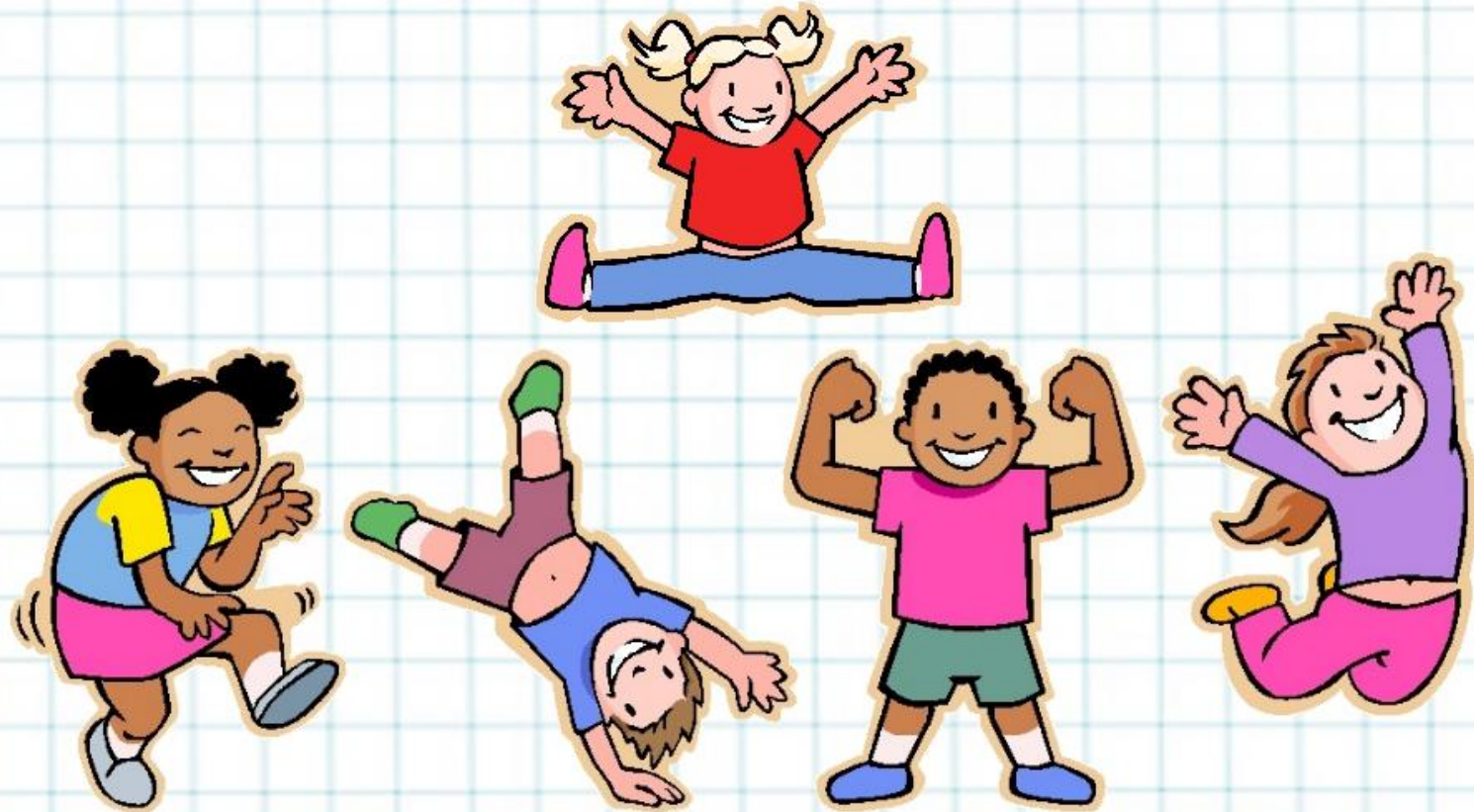


Физкультминутки и их значение для профилактики устомления

Физкультминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого

Физкультминутка.



Физкультминутки включают:

**Гимнастику
для глаз**

**Дыхательные
упражнения**

**Упражнения для
кистей рук**

Психогимнастику

**Упражнения для
профилактики
нарушения осанки**

**Игровой
само массаж**

**Упражнения для
профилактики
плоскостопия**

**Упражнения для
улучшения мозгового
кровообращения**

- ▶ *Виды физкультминуток:*
- ▶ упражнения для снятия общего или локального утомления;
- ▶ упражнения для кистей рук;
- ▶ гимнастика для глаз;
- ▶ гимнастика для улучшения слуха;
- ▶ упражнения для профилактики плоскостопия;
- ▶ упражнения, корректирующие осанку;
- ▶ дыхательная гимнастика.



- Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.
- Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.



Роль физкультминуток на уроке

- Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.
- Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.
- Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).
- Продолжительность 2-3 минуты.

