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! По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы  зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. В детском саду на занятиях проводится физминутки с целью эмоциональной разрядки, развития мышечной активности, коррекции недостатков речи, предупреждения переутомления, физминутки включаются в середине занятий и проводятся 1,5 – 2 мин. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут, физминутки включаются в середине занятий и проводятся 1,5 – 2 мин. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

****

****

****

****

****