

*ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ ФИЗМИНУТОК В СИСТЕМЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.*



- *Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности, независимо от возраста детей.*



## ***ЗНАЧЕНИЕ ФИЗМИНУТОК.***

- предупреждение утомления
- улучшение общего состояния детей
- снятие напряжения в мышцах, вызванное неподвижным состоянием
- успокаивание нервной системы и восстановление работоспособности детей



## *Виды физминуток*

### □ По цели воздействия

- Релаксационные
- Активизирующие
- Развивающие

### □ По форме организации

- Интерактивные
- Танцевально-ритмические
- Двигательно-речевые

-подражательно-игровые ( в стихотворной форме)

-по инструкции (встать, потянуться, поднять правое плечо и т.д.)



*Спасибо за внимание!*

