

*Выголова Ольга Сергеевна*  
*учитель начальных классов МАОУ «СОШ №74»*

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ



Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка.





**Физкультминутки могут быть направлены на:**

- **Формирование осанки ;**
- **Расслабления мышц кистей рук;**
- **Снятия усталости с глаз.**















