

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.**









