

## Для чего нужны физминутки?

Подготовила:  
Воспитатель 1 кв. категории  
Ромашенко Т.С.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение внутренних органов и работоспособность нервной системы. **Физминутка – это веселые** физические упражнения, направленные на снятие усталости. По **просьбе родителей** старшей группы я разработала буклет с **физминутками**, направленными на предупреждение утомляемости и на улучшение общего состояния первоклассников. Двигательно – речевые разминки влияют на отдых различных групп мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно –сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Гимнастика для глаз **полезна** детям любого возраста в целях профилактики нарушения зрения. Мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Лучшей **физминуткой в такой ситуации**, является пальчиковая гимнастика. Вспомним слова К. Д. Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания дадут вас в результате больше целой недели полусонных занятий».

Литература. «*Пальчиковая гимнастика*» Пименова Е. П., «*Книга о здоровье детей*» Студенкин М. Я., «*Пальчиковые игры для развития речи дошкольников*» Белая А. Е., Мирясова В. И.