

Использование Физкультминутки на занятиях.

Утомление является основной причиной различных стойких нарушений функции коры головного мозга, проявление нервности, что может привести к невротическим состояниям различной степени:

- основные признаки утомления;
- нарушение недавно сформированных умений;
- длительность отвлечения;
- примитивные манипуляции;
- появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например, сосание пальцев, раскачивание;
- повышенная раздражительность, зевота.

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения. Основные требования при организации физкультминуток:

1. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны, хорошо знакомы детям.
 2. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
 3. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
 4. Комплекс физминутки обычно состоит из двух-трёх упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивание-выпрямление позвоночника, расширение грудной клетки, руки в стороны или вверх - в стороны: к плечам, перед собой; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте.
- Упражнения должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными, по возможности связанными с содержанием занятий.