

## **Рекомендации по организации и проведению физкультминуток:**

- 1) Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут, в момент появления у учащихся признаков утомления, обычно это происходит на 20-25 минуте урока, у 6-леток – на 10-15 минуте.
- 2) Сигналом для выполнения физкультминутки являются признаки, которые указывают на утомляемость учеников: снижение внимания, общий шум, покраснение на лице, заторможенность движений (некоторые дети ложатся на парту, часто отвлекаются, не воспринимают объяснение учителя).
- 3) В комплекс подбираются физические упражнения в такой последовательности: потягивание, движения рук, повороты туловища, подскоки на месте, ходьба на месте, дыхательные упражнения.
- 4) Комплекс включает 3-4 упражнения.
- 5) Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз.
- 6) Выполнение упражнений должно быть эмоциональное, в начальной школе может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений.
- 7) Комплексы могут выполняться сидя, стоя, вслед за показом, вместе с учителем или инструктором-физоргом.
- 8) Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости.
- 9) Упражнения для глаз можно выполнять вместе с упражнениями физкультминутки, фиксируя взгляд на кисти рук.
- 10) Физкультминутки следует рекомендовать детям во время выполнения домашних заданий, говорить об этом родителям.
- 11) Комплекс целесообразно менять через 2-3 недели.
- 12) Во время физкультминутки желательно открыть фрамуги и включить музыку.
- 13) Физкультурные паузы применяются в основном в группах продленного дня.
- 14) Постоянство в проведении физкультминуток вырабатывает у учащихся потребность физической разгрузки, не вызывает негативного отношения к двигательным упражнениям.