

Физминутка в детском саду

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении.

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Физминутка - это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости, это - “минутка” активного и здорового отдыха.

Физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физминутка - это весело, интересно и полезно!

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Физическое здоровье детей является одной из первооснов его полноценного развития.