**Физкульминутки и физкультпаузы**

Физические упражнения могут иметь большое зна­чение в предупреждении утомления детей во время за­нятий, требующих умственного напряжения. Благотвор­ное влияние активного отдыха в виде физкультмину­ток и физкультпауз между занятиями отмечали в своих исследованиях многие ученые. Выбор физических упражнений производится с уче­том того, что в каждом виде деятельности дошкольни­ков представлены компоненты умственного и физичес­кого напряжения. Так, для удержания позы «сидя» на занятиях необходимо напряжение мышц разгибателей: затылочных, спинных, тазового пояса, которые у дош­кольников еще недостаточно развиты. Время, в течение которого ребенок удерживает напряженную для него статическую позу, находится в прямой зависимости от его возраста. Характер физических упражнений, выпол­няющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, что­бы движения для обеспечения отдыха от умственной работы были простыми, интересными, хорошо знакомы­ми детям. Введение двигательных упражнений должно способствовать также переключению внимания ребен­ка. В комплексы физкультминуток включаются физи­ческие упражнения на крупные группы мышц, которые снимают статическое напряжение, активизируют дыха­ние, способствуют насыщению крови кислородом, сни­мают застойные явления, вызываемые сидением за сто­лом.