



# Интерактивная физкультминутка

СанПиН:

с целью профилактики утомления,  
нарушения осанки и зрения  
обучающихся следует проводить  
физкультминутки и гимнастику для  
глаз.

# Виды физкультминуток:

- ▶ упражнения для снятия общего или локального утомления;
- ▶ упражнения для кистей рук;
- ▶ гимнастика для глаз;
- ▶ упражнения для профилактики плоскостопия;
- ▶ упражнения, корректирующие осанку;
- ▶ дыхательная гимнастика

# Требования при составлении комплекса физкультминуток:

- ▶ Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала деятельности.
- ▶ Продолжительность 2-3 минуты.
- ▶ Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз.
- ▶ Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.
- ▶ Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения деятельности с детьми.

# Основные правила оформления анимационной физкультминутки:

- ▶ На первом слайде должны быть ваши данные: ФИО, должность, место работы, название интерактивной физминутки.
- ▶ Соблюдать единый стиль оформления.
- ▶ Использовать три-четыре цвета на одном слайде.
- ▶ Использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде, но не злоупотреблять ими.
- ▶ Предпочтительно горизонтальное расположение информации.
- ▶ Важная информация должна располагаться в центре экрана.