**Правила организации и проведения физкультминуток**

1. Для эффективности выполнения упражнений ребенку необходим образ, который позволяет выполнять упражнения, точно имитируя движения какого-либо персонажа.
2. Темп выполнения упражнений спокойный. У детей нельзя сбивать настрой на основное занятие, так как физкультминутки - только его часть.
3. Упражнения нужно составить с учетом биологического принципа проведения упражнений, т. е. вначале выполняются упражнения, направленные на шейно-плечевой отдел, затем на туловище, потом на ноги.
4. Вместо прыжков лучше использовать упражнения на перекат стопы с носочка на пяточку (стоя или сидя) или ходьбу на внутренней и внешней стороне стопы, носочках, пяточках для профилактики плоскостопия.
5. Во втором комплексе упражнений проводить гимнастику для глаз и пальчиковую (по 2-3 упражнения).
6. Во время занятий можно использовать музыку (не громкую и не быструю, лучше классическую) для большей мотивации ребенка.