

«Физминутка на уроке – это
радость на весь день.»



Автор проекта: Разгуляева
Кристина, ученица 5 класса
МОУ Доволенской ОСШ№1
Руководитель: Терехова Э.А.





Цель проекта:

рассмотреть вопрос о необходимости применения на уроках физминуток.

Методы исследования:

- 1.Изучение вопроса в дополнительной литературе;
- 2.Опрос учащихся.

Я выяснила:

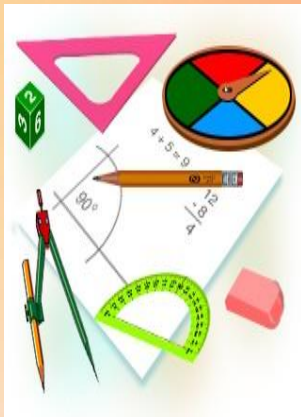


Основная цель физминутки –
обеспечить активный отдых организму в
процессе определенной учебной
деятельности.

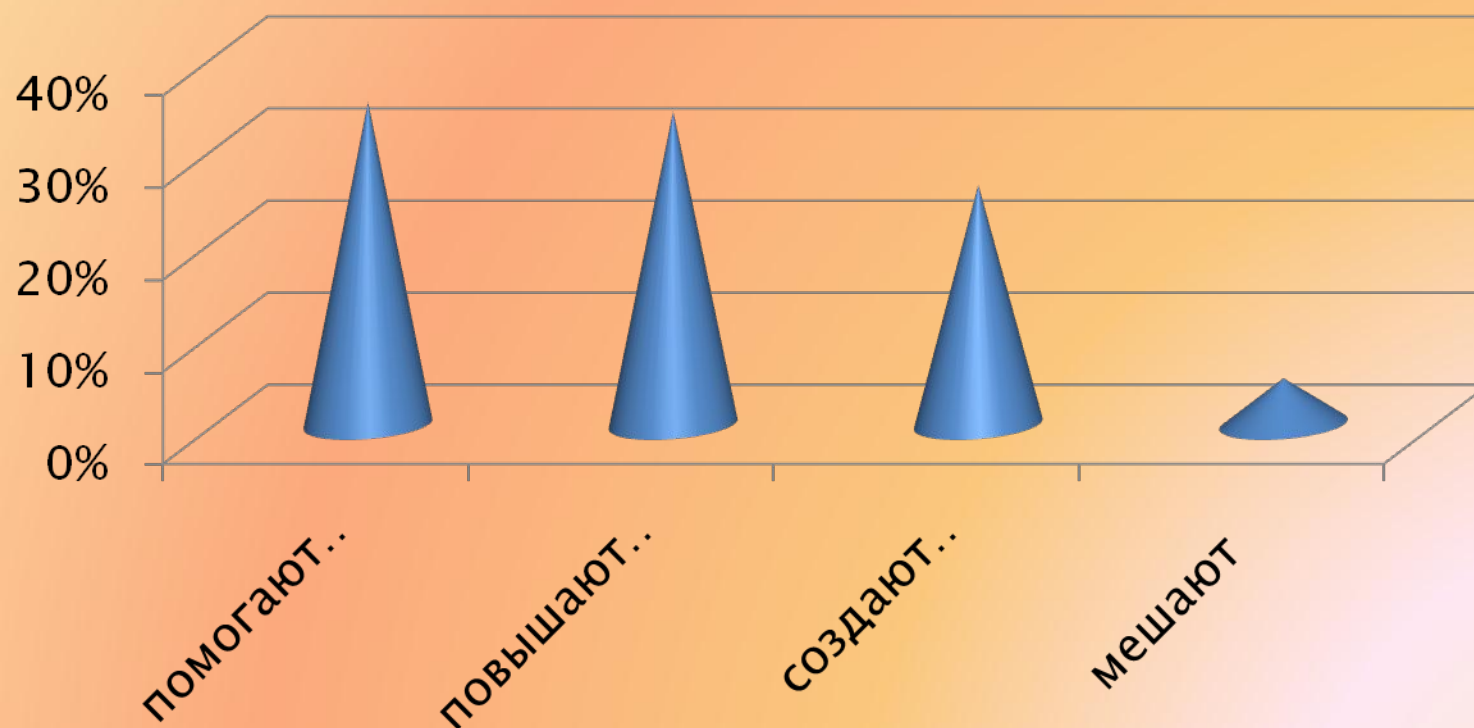


Основные задачи физминутки заключаются в:

- снятии усталости и напряжения
- внесении эмоционального заряда
- совершенствовании общей моторики
- выработке четких движений во взаимосвязи с речью.



Своим одноклассникам я задала вопрос:
**«Физминутки на уроках мешают
или помогают?»**



Выводы:



- Постоянное проведение физминуток вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигаться;
- Физминутки изменяют отношение учащихся к урокам физической культуры;
- Физминутки способствуют повышению работоспособности, активности учащихся, помогают преодолеть усталость и сонливость

Предлагаю физминутку:

Под текстовое сопровождение дети выполняют упражнения:

- Руки вверх мы поднимали, раз примерно целых пять.
А подняв, не забывали опускать их вниз опять.

(Подъем рук над головой - на вдохе, их плавное опускание на выдохе - 5 раз)

- Поворачивали тело то направо, то налево.
Дело делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева...

(Повороты в стороны - 5-6 раз. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе)

- Шишки дружно собирали и в корзинку их бросали.
Вмиг окончили мы сбор, привели в порядок бор.

(5-6 наклонов туловища вперед)



Спасибо за внимание!

