

«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:**

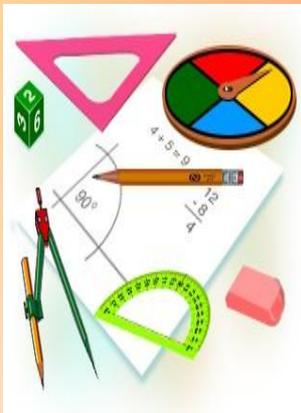


Основная цель физминутки –  
обеспечить активный отдых организму в  
процессе определенной учебной  
деятельности.

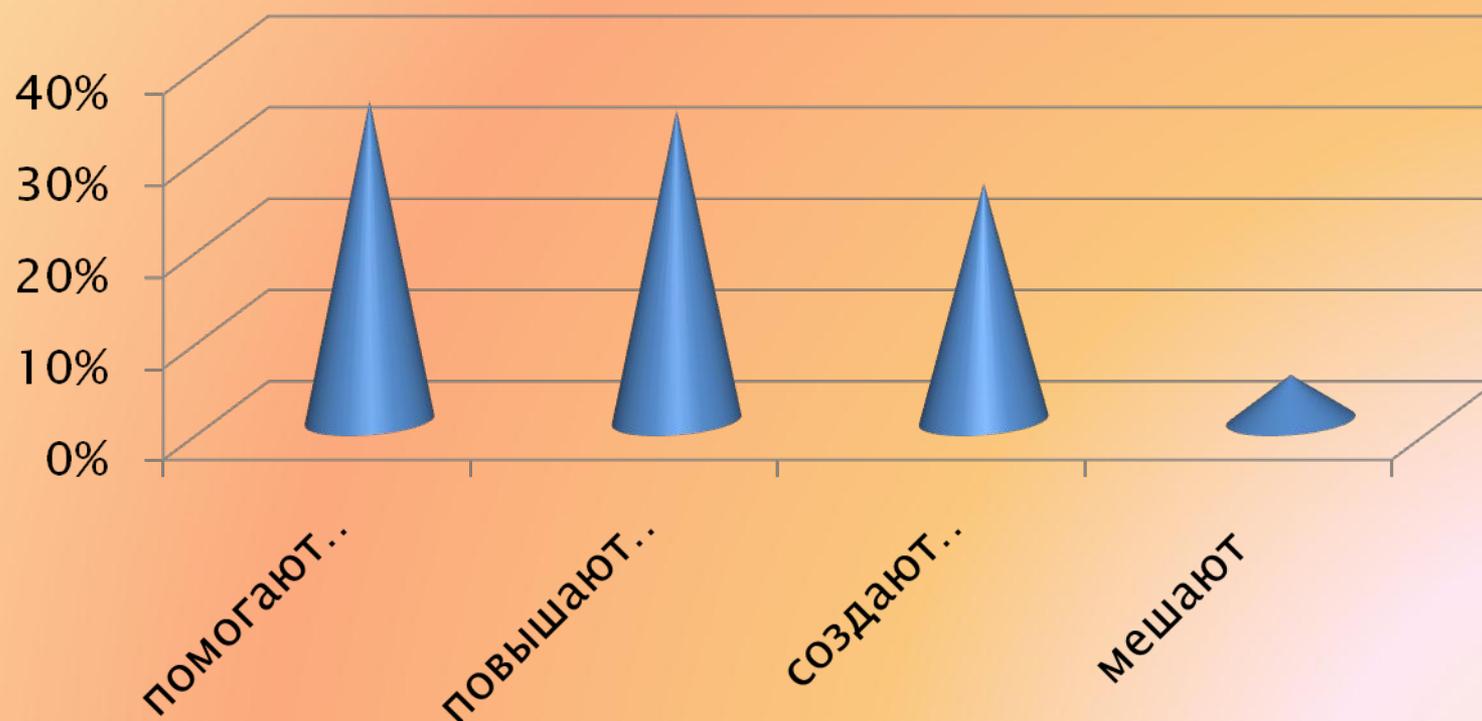


# Основные задачи физминутки заключаются в:

- 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!

