

**Научно – исследовательский проект  
по внедрению  
здоровьесберегающей технологии  
через организацию  
физкультминуток на уроках**



**Автор:  
Петухова Галина Васильевна  
учитель начальных классов  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа" №5  
города Лабытнанги**

<b>№ п/п</b>	<b>Оглавление</b>	<b>Страница</b>
<b>1</b>	<b>Аннотация</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Актуальность</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>6 - 14</b>
<b>5</b>	<b>Вывод</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Заключение</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Список литературы</b>	<b>17</b>
<b>8</b>	<b>Приложения</b>	<b>18-28</b>

# Аннотация

**Цель** - изучить разнообразие физкультминуток.

## **Задачи:**

1. Углубить знания о влиянии физкультминуток на здоровье человека.
2. Воспитывать бережное отношение к здоровью.
3. Вызвать интерес к физкультминуткам.
4. Научиться за короткое время улучшить самочувствие.

## **Разделы:**

виды оздоровительных мероприятий  
требования к проведению физкультминуток  
виды физкультминуток  
возможные ошибки

# ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье — не всё,  
но всё без здоровья — ничто.*

*Сократ*

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым.

***Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.*** От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствует ее развитию.

## Схема оздоровительной работы учащихся 1-4 классов МОУ СОШ №5



**Здоровье - не всё,  
но всё без здоровья – НИЧТО.**



# Актуальность

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностного отношения к собственному здоровью.



# Виды оздоровительных мероприятий:

1. Гимнастика до учебных занятий.
2. Подвижные перемены.
3. Спортивный час в группах продленного дня.
4. Участие в соревнованиях в учебном году.
5. Дни здоровья и спорта.
6. Физкультминутки на уроках:  
физкультминутки-игры,  
общеразвивающие физкультминутки,  
тематические физкультминутки,  
пальчиковая гимнастика.



## Роль физминуток на уроке

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Продолжительность 2-3 минуты.



## Виды физкультминуток

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. упражнения для кистей рук;
3. гимнастика для глаз;
4. гимнастика для улучшения слуха;
5. упражнения для профилактики плоскостопия;
6. упражнения, корректирующие осанку;
7. дыхательная гимнастика.



## Основные требования при составлении комплекса физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

# Виды физминуток



## 1. Оздоровительно-гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками». На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.

## 2. Танцевальные:

Они обычно выполняются под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.



### 3. Физкультурно - спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



## 4. Подражательные



Зависят от фантазии и творчества учителя. Эти физминутки позволяют детям переключиться и поднять настроение. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, птиц, движения зайчиков, кузнечиков, пчел, обезьянок.



## 5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.



Ослик был сегодня зол.  
Он узнал, что он осел!

# ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

## ВЫВОД

При написании проектной работы я сделала себе следующий вывод, что роль *движений для развития психики и интеллекта* чрезвычайно велика.

Познакомилась с различными видами физкультминуток, а так же с основными требованиями при составлении комплекса физкультминуток. Физминутки лучше всего, систематизировать и каким образом избежать возможных ошибок при проведении физкультминуток. Аутотренинг-релаксация позволяет ребенку полностью расслабиться, восстановить силы.

Дефициты движения пагубно отражаются на организм человека. Одна из главных причин такого роста нарушений - в недостаточной тренированности, что ведет к быстрой утомляемости.

Упражнения, которые представлены в проектной работе, сохраняют здоровье, помогают настраивать ребят на учебную деятельность, вызывают приятные эмоции.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. Спб.: Лань, 1997.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис, 1998.
4. Лёвина С.А., Тукачёва С.И.Физкультминутки. Волгоград, Учитель, 2005.
5. С.А.Исаева «Физкультурные минутки в начальной школе», Айрис пресс, Москва 2004г.

# Аутотренинг

