



**Здоровьесбережение  
как необходимое условие  
формирования образовательной  
среды школьников**

## *Уроки физической культуры –*

основное звено в цепочке  
оздоровления учащихся в школе.  
Они содействуют укреплению здоровья,  
правильному физическому развитию и  
закаливанию организма, а также  
умственной и физической  
работоспособности.



# Значение физкультминуток:

- снять утомление;
- обеспечить активный отдых;
- повысить умственную работоспособность;

# Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;
- Упражнения должны быть разнообразны;
- Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления;
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;



- Проводят физкультминутку на 12- 20 минут от начала урока;
- 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.

# *Виды физкультминуток*

- Упражнения для снятия общего или локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика для слуха;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.



# Виды физкультминуток в зависимости от преобладающей деятельности на уроках:

- *Оздоровительно-гигиенические*
- *Танцевальные*
- *Физкультурно-спортивные*
- *Подражательные*
- *Двигательно-речевые*

*При подборе стихотворений  
следует обратить внимание на  
следующее:*

- **Важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;**
- **Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом;**
- **Текст произносится учителем или воспроизводится в записи.**



# Физкультминутки в среднем и старшем звене

- Проводят сами школьники под контролем учителя;
- Подготовка ведется на уроках физкультуры;
- Проведение физкультминуток в хорошо проветриваемом помещении;
- Подвижные перемены для учащихся начальной школы.

«Дайте ребенку немного подвигаться,  
и он вознаградит вас снова  
десятью минутами живого внимания,  
а десять минут живого внимания,  
когда вы смогли их использовать,  
дадут вам в результате больше  
целой недели полусонных занятий».

К.Д.Ушинский



# Учиться должно быть удобно

