



**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

