

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 города Пугачева
Саратовской области»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

**ТЕМА «Влияние физкультминуток на работоспособность учащихся в
учебном процессе»**

Выполнил: ученик 9 класса
МОУ «СОШ №5 г.Пугачева »
Аргутин Олег Олегович

Руководитель проекта Корнилов Д.В.
Учитель физической культуры

Пугачев, 2019 год

Актуальность

- Здоровье – это та ценность, которая определяет качество обучения и образования.

Здоровье можно только заработать своими собственными постоянными усилиями.

- По оценкам отечественных специалистов, у современных школьников получение образования происходит с ущербом для здоровья.

Поэтому создаются здоровье сберегающие программы, одним из требований которых является присутствие на уроке и на переменах оздоровительных моментов – физкультминуток.

Цель работы

Определение значимости

физкультминуток на функциональные
возможности и работоспособность учащихся
в учебном процессе.

Задачи

- Изучить, проанализировать, обобщить литературу и источники интернета по данной теме;
- Составить анкету и провести опрос учащихся 5 - 6 классов;
- Изучить разнообразие физкультминуток;
- Исследовать какие физкультминутки используются в школе;
- Рассмотреть требования к проведению физкультминуток;
- Разработать комплекс физкультминуток;
- Выяснить значение физкультминуток для учащихся.

Гипотеза

Предположение, что организация проведения физкультминуток оказывает благоприятное воздействие на самочувствие учащегося.

Объект исследования — учащиеся 5 и 6 классов.

Продукт проекта — комплекс упражнений для физкультминуток.

Назначение проекта

Приобщение учителей и учеников, к широкомасштабному внедрению «малых» форм занятий физическими упражнениями, к которым относятся физкультминутки содержащие комплексы легко доступных упражнений

Информация

- Литературные источники;
- Электронные ресурсы.

Основная часть

- Изучение литературы, сбор информации;
- Составление анкеты;
- Анкетирование учащихся 5-6 классов;
- Составление комплекса упражнений для физкультминуток;
- Опрос учащихся.

Анкета для учащихся

1. Физкультминутка на уроках помогает? – да/нет;
2. Учителя применяют физкультминутки? – да/нет;
3. На каком уроке по счету, ты больше всего испытываешь усталость? (указать номер урока)
4. Какие физкультминутки тебе нравятся:
 - А) движения под стихотворный текст;
 - Б) в форме общеразвивающих упражнений;
 - В) в форме игры;
 - Г) в форме танцевальных движений;
 - Д) гимнастика для глаз;
 - Е) другое (написать что именно).
5. Кто проводит физкультминутку у вас в классе:
 - А) учитель;
 - Б) ученик;
 - В) электронная доска.

Результаты анкетирования

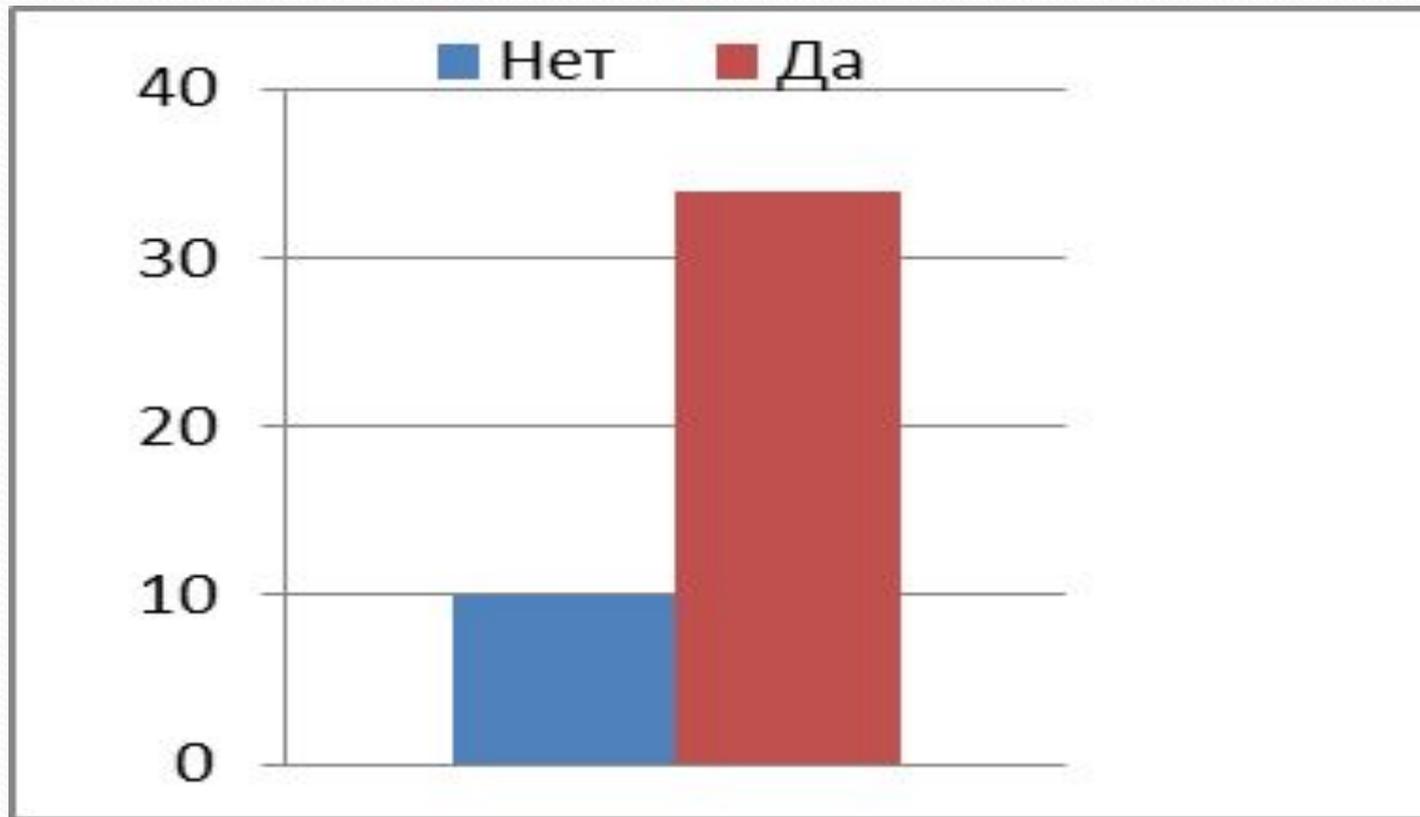


Таблица №1. Физкультминутка на уроках помогает ?

Результаты анкетирования



Таблица №2. Учителя применяют физкультминутки?

Результаты анкетирования

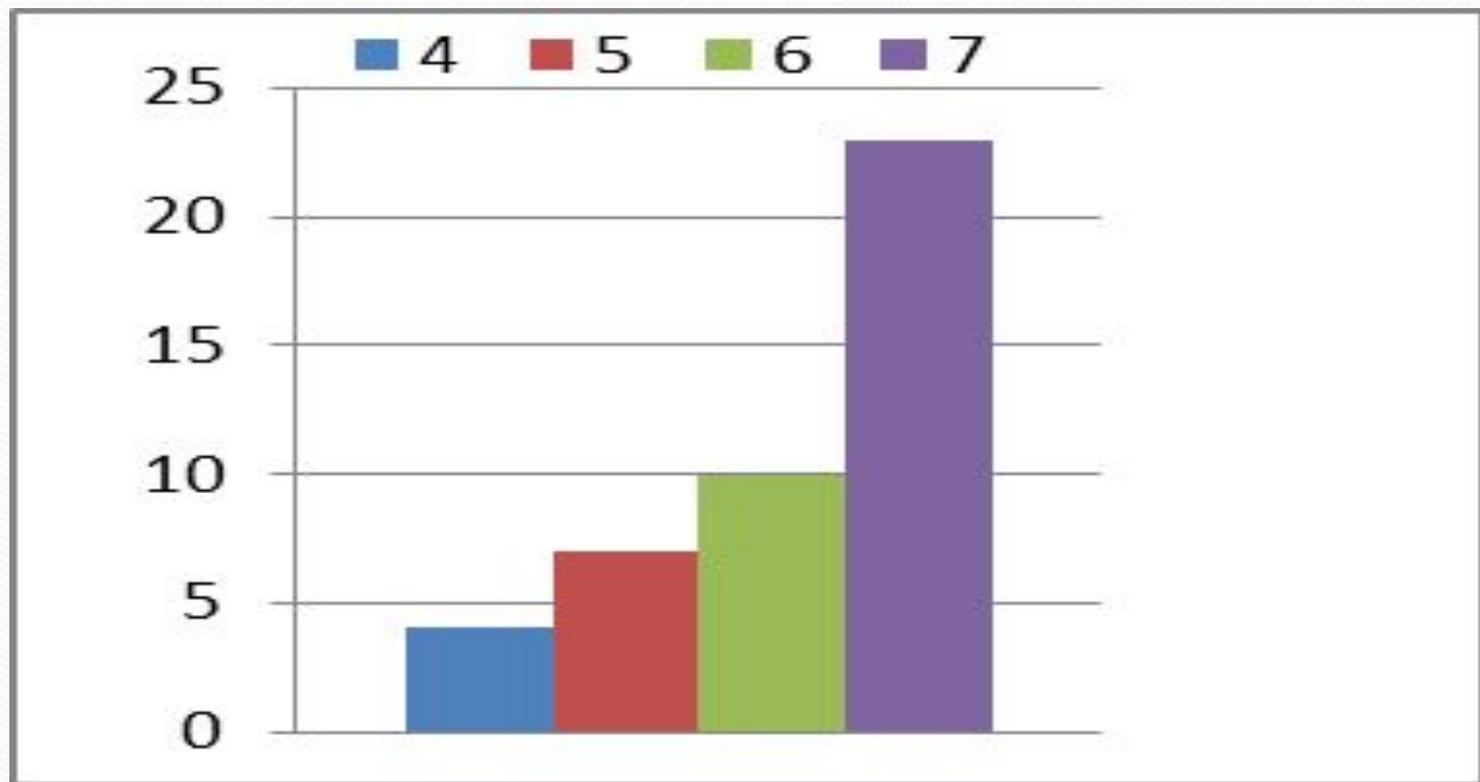


Таблица №3. На каком уроке по счету, ты больше всего испытываешь усталость?

Результаты анкетирования

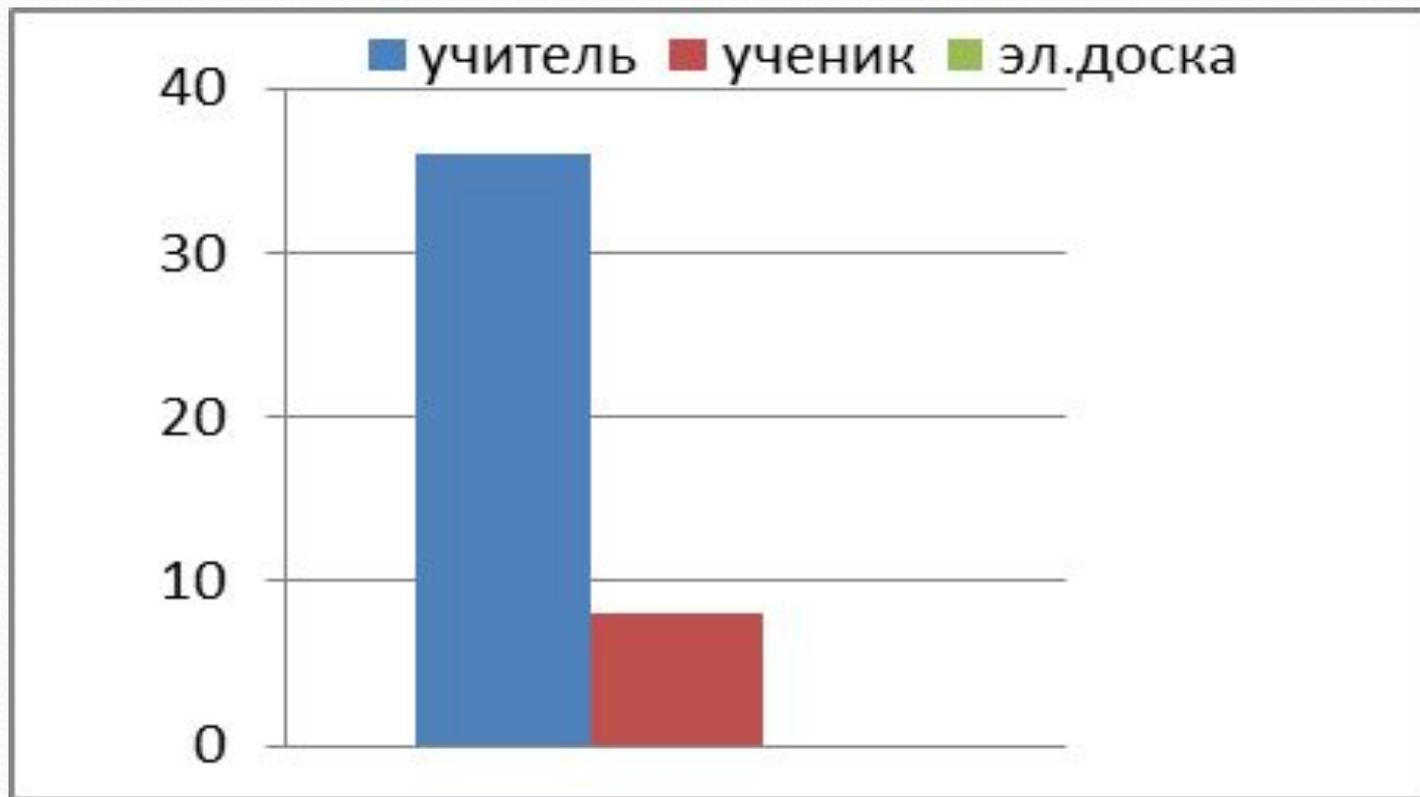


Таблица №4. Кто проводит физкультминутку у вас в классе?

Заключение

Выводы:

- Физкультминутка на уроках и переменах – один из резервов формирования у учеников мотивации к сохранению индивидуального здоровья.;
- Физкультминутка на уроках – доступный, без финансовых затрат прием профилактики утомляемости и гиподинамии;
- Физкультминутки следует широко использовать на уроках и переменах.



Благодарю за внимание!