

**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

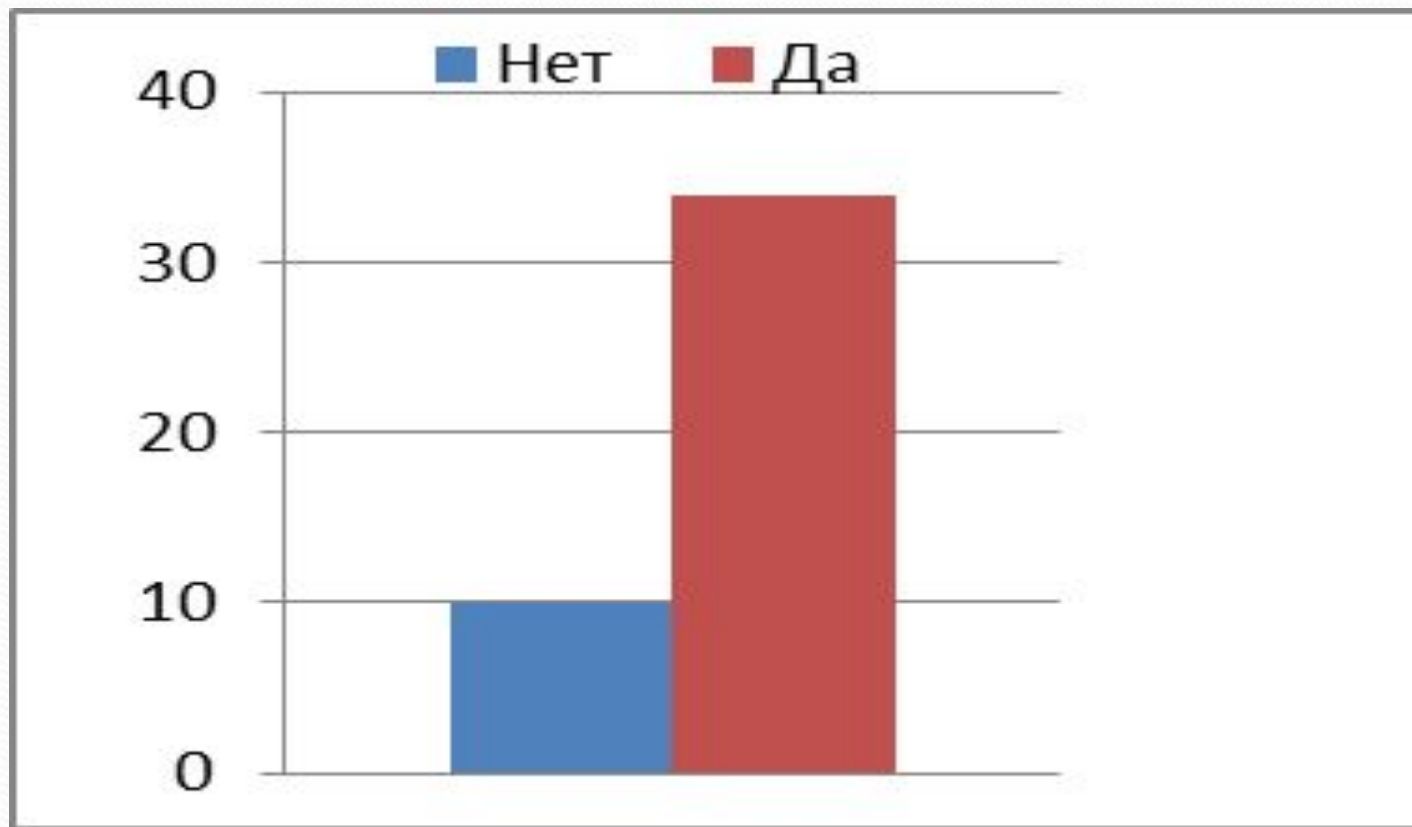


Таблица №1. Физкультминутка на уроках помогает ?

# Результаты анкетирования



Таблица №2. Учителя применяют физкультминутки?

# Результаты анкетирования

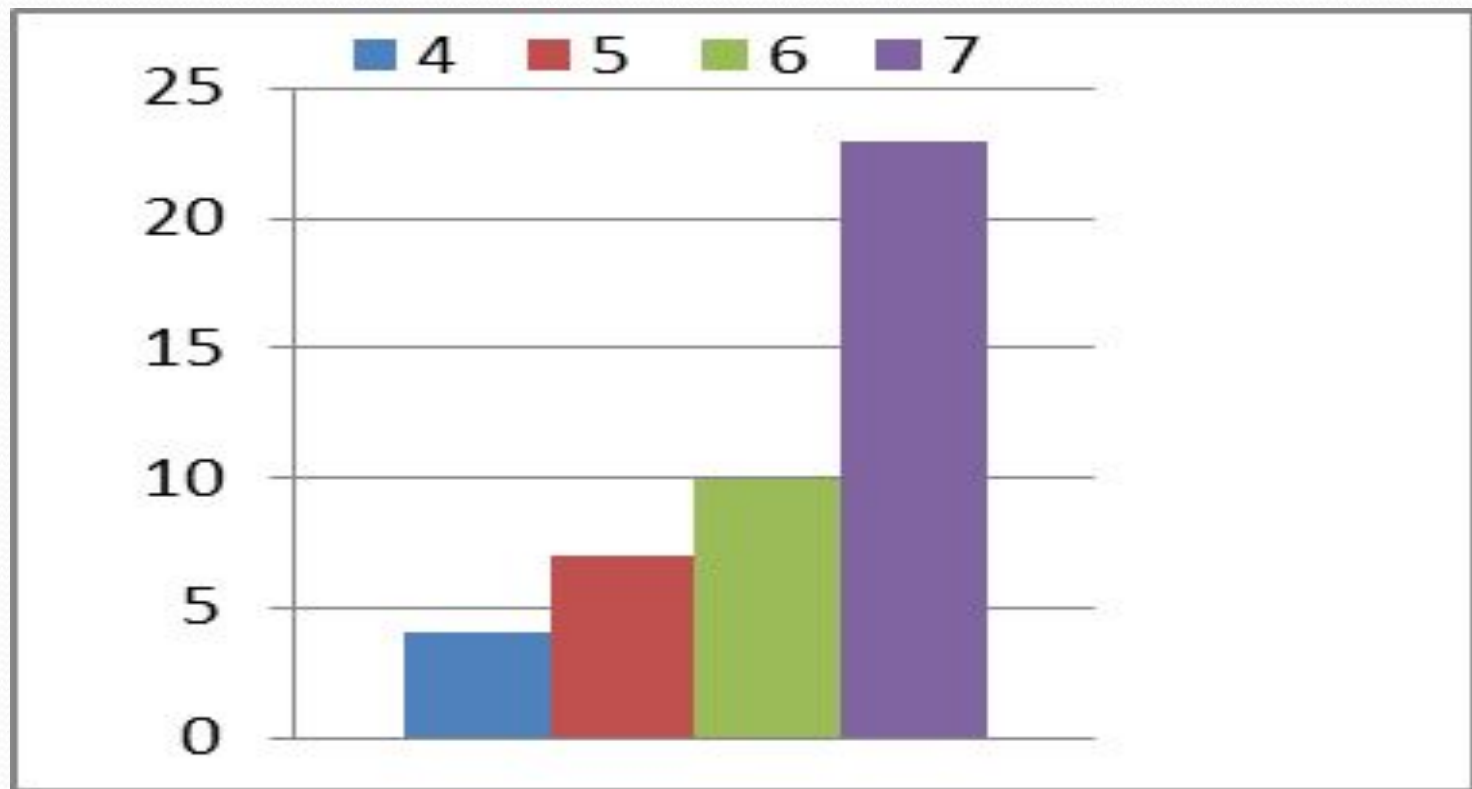


Таблица №3. На каком уроке по счету, ты больше всего испытываешь усталость?

# Результаты анкетирования

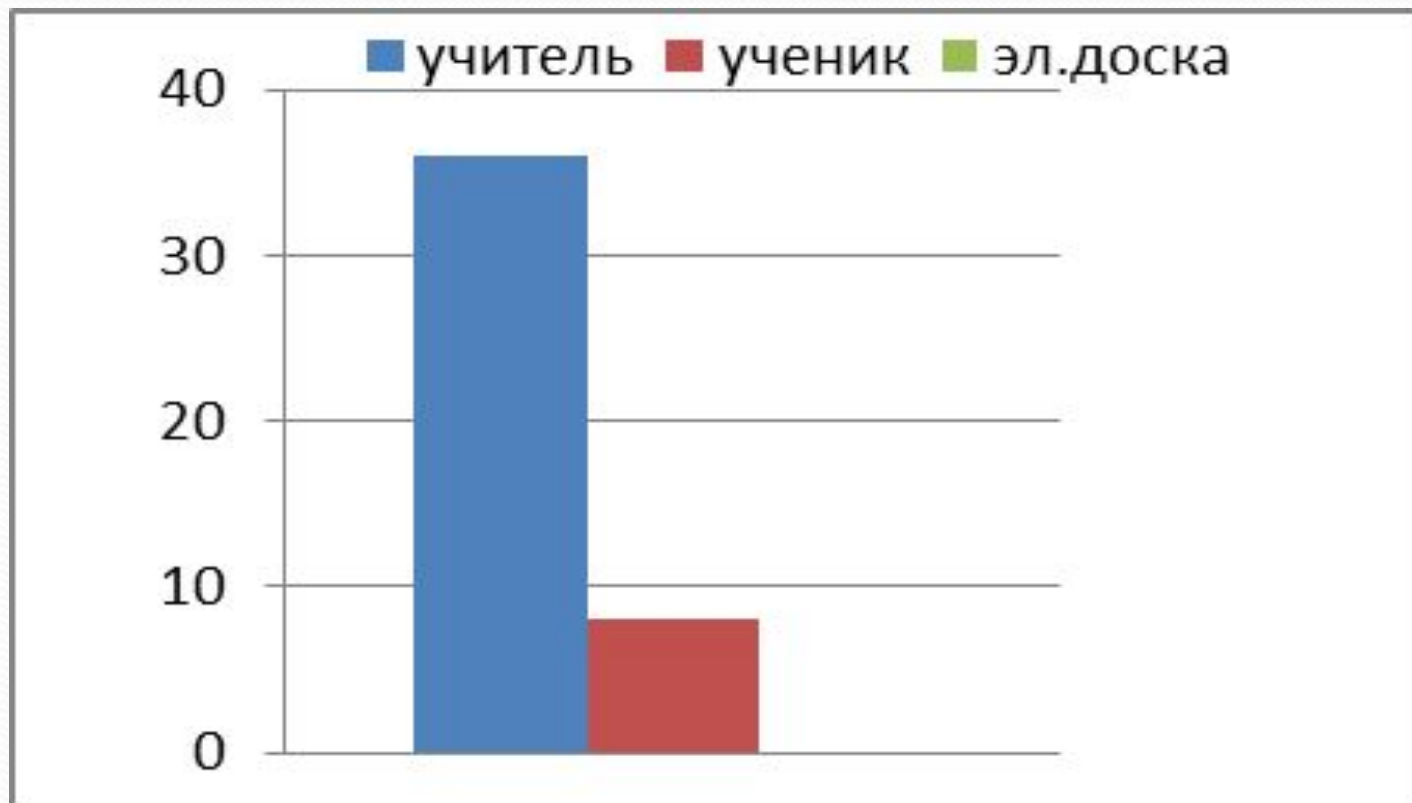


Таблица №4. Кто проводит физкультминутку у вас в классе?

# 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!**