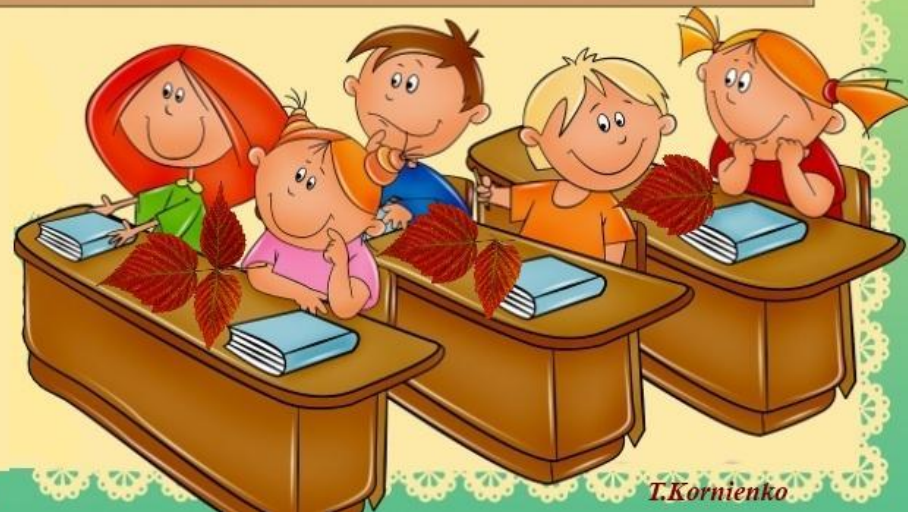


# Физкультминутк

И





- Как показали исследования и практика, физкультминутки на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности,
- препятствуют нарастанию утомления,
- повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.



- При этом происходит переключение работы одних мышечных групп на работу других, чем обеспечивается более длительное поддержание работоспособности.
- Нервные центры, утомлённые в процессе учебной деятельности, на некоторое время притормаживаются вследствие деятельности других нервных центров, осуществляющих регулирующую функцию при выполнении специально подобранных физических упражнений.
- Это обстоятельство способствует снятию утомления, а значит – и



## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

---

- Физкультминутки и физкультурные паузы проводятся в классе под руководством педагога или физорга.
- Физкультминутки не должны превышать 1-2 мин., физкультурные паузы длятся порядка 3-5 мин..
- Время начала физкультминутки, физкультурной паузы определяет педагог, проводящий урок (как правило, это середина или вторая половина урока).





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

---



- Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы выполняющий их, не мешал своим товарищам.
- По команде педагога дежурный по классу открывает форточку
- Учащиеся прекращают занятия, ослабляют пояса, расстёгивают воротники и начинают выполнять упражнения.

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

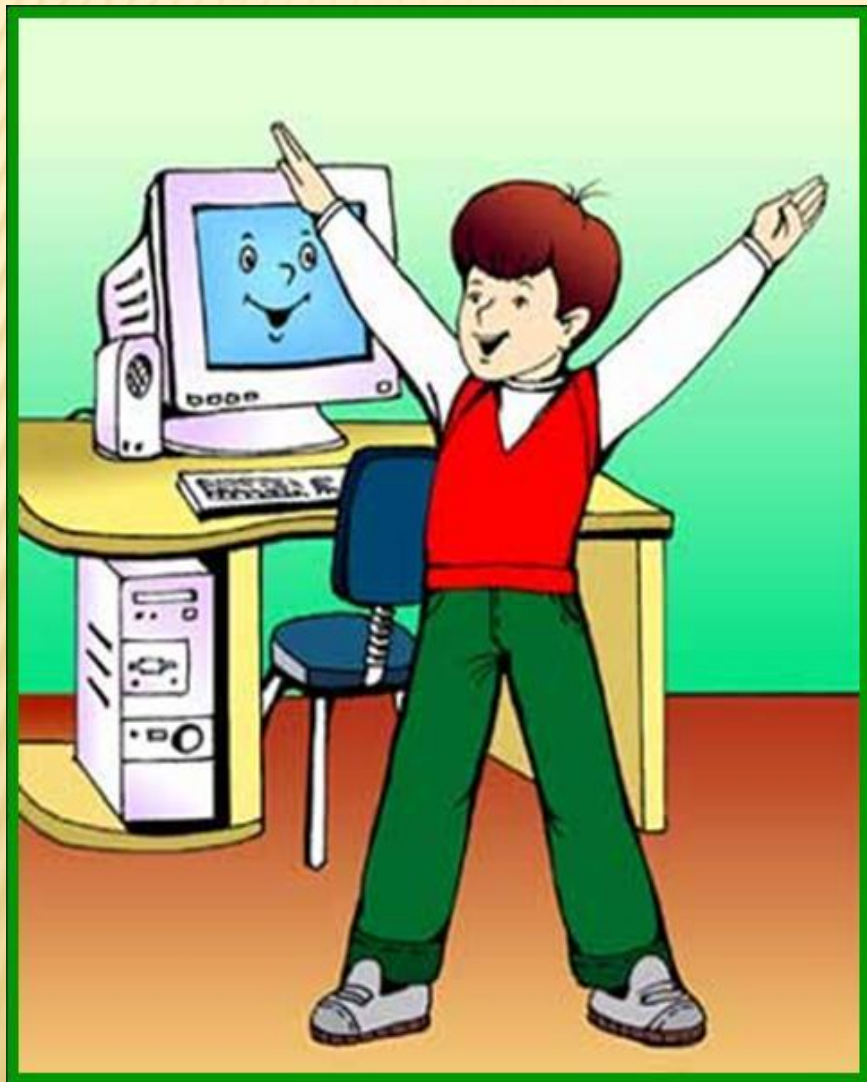
---

- Каждый комплекс физкультминутки состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз; физкультурной паузы – из 5-7 упражнений, повторяемых по 4-6 раз.
- В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц — в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока.





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



- В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения в потягивании, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.
- Движения должны быть простыми, соответствовать возрастным особенностям
- . Движения надо выполнять легко, без напряжения.

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

- Примерная схема физкультминутки такова: первое упражнение – для мышц рук (пальцы, кисти, локтевой сустав);
- второе - для мышц плечевого пояса и спины типа потягивания (поднимание рук вверх и в стороны с прогибанием спины);
- третье – для мышц туловища (наклоны и повороты); четвёртое – для мышц ног и получения общефизиологического эффекта (приседания, полуприседы, ходьба на месте).
- Рекомендуют так же включать упражнения гимнастики для глаз, гимнастики для улучшения слуха (в форме самомассажа).





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Содержание  
физкультурных  
пауз для  
разнообразия  
изменяется через  
неделю.





**Расписание уроков:**

- 1.Режим дня.**
- 2.Дыхательная гимнастика**
- 3.Танцы.**

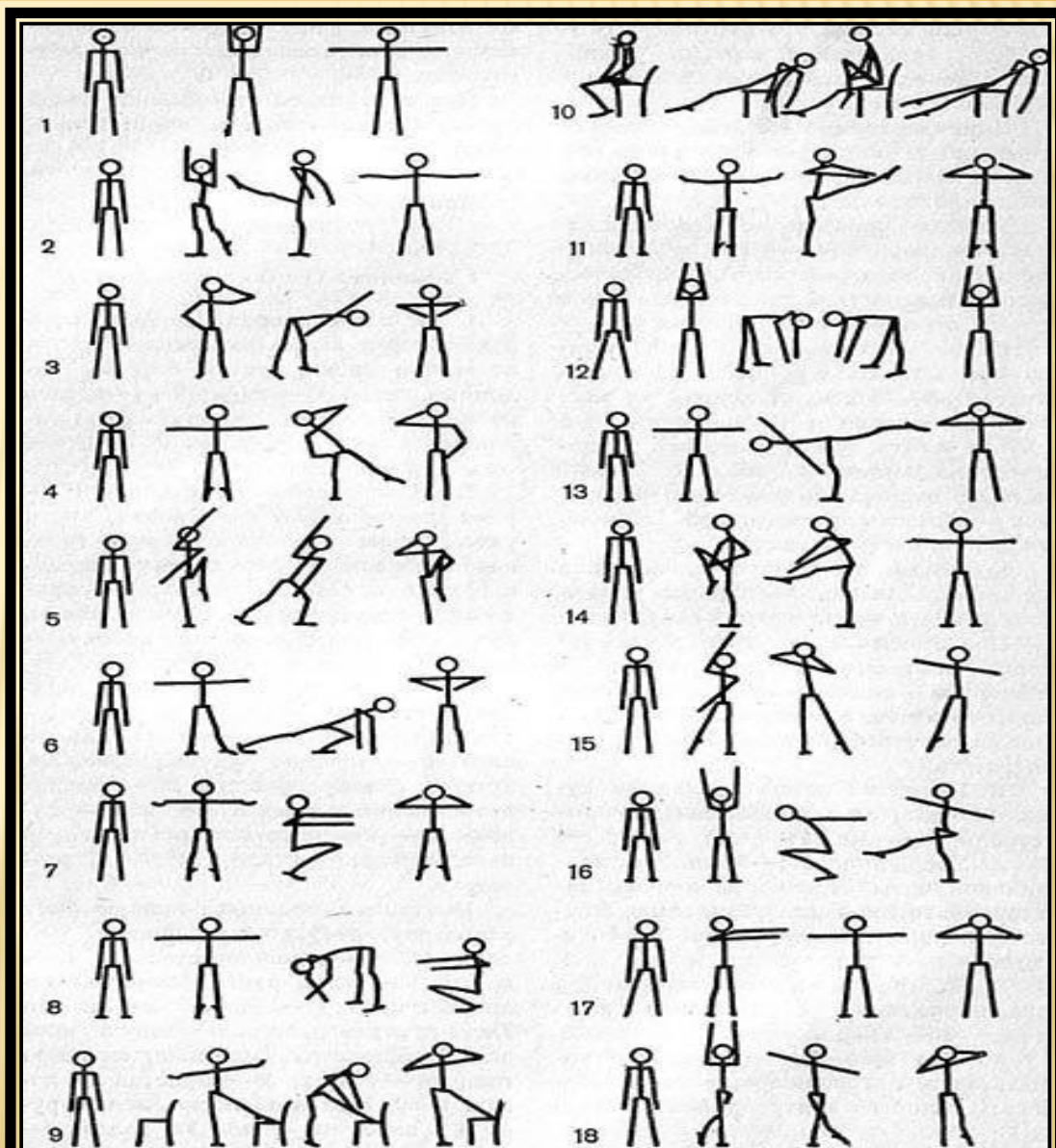
**Физкультпауза**

- 4. Коррекция зрения**
- 5. Самомассаж.**



Designbank  
www.designbank.ru

Примерны  
е  
комплексы  
упражнений





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

---

### **Заключение**

Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья студентов.

При этом не следует пренебрегать проведением утренней гимнастики до занятий и организацией подвижных перемен.

И, хотя традиционно считается, что основная задача образовательного учреждения — дать необходимое образование, не менее важная задача — сохранить в процессе обучения здоровье студентов





*Благодарю за  
внимание!*



Преподаватель физической  
культуры

СТАМТ им.А.Т.Туманова

Манишина Елена Николаевна



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

---

## Литература

- Болонов Г.П. Болонов Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Книга 2. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. Москва, 2004.
- Поваляева В.В. Сюжетные физкультминутки // Физкультура в школе. 2000. №3. С. 71-72.
- Производственная гимнастика при монотонном труде. М, 1985.
- Щербинина В.П. Упражнения для физкультминуток // Физкультура в школе. 2004. №8. С.68-69.

