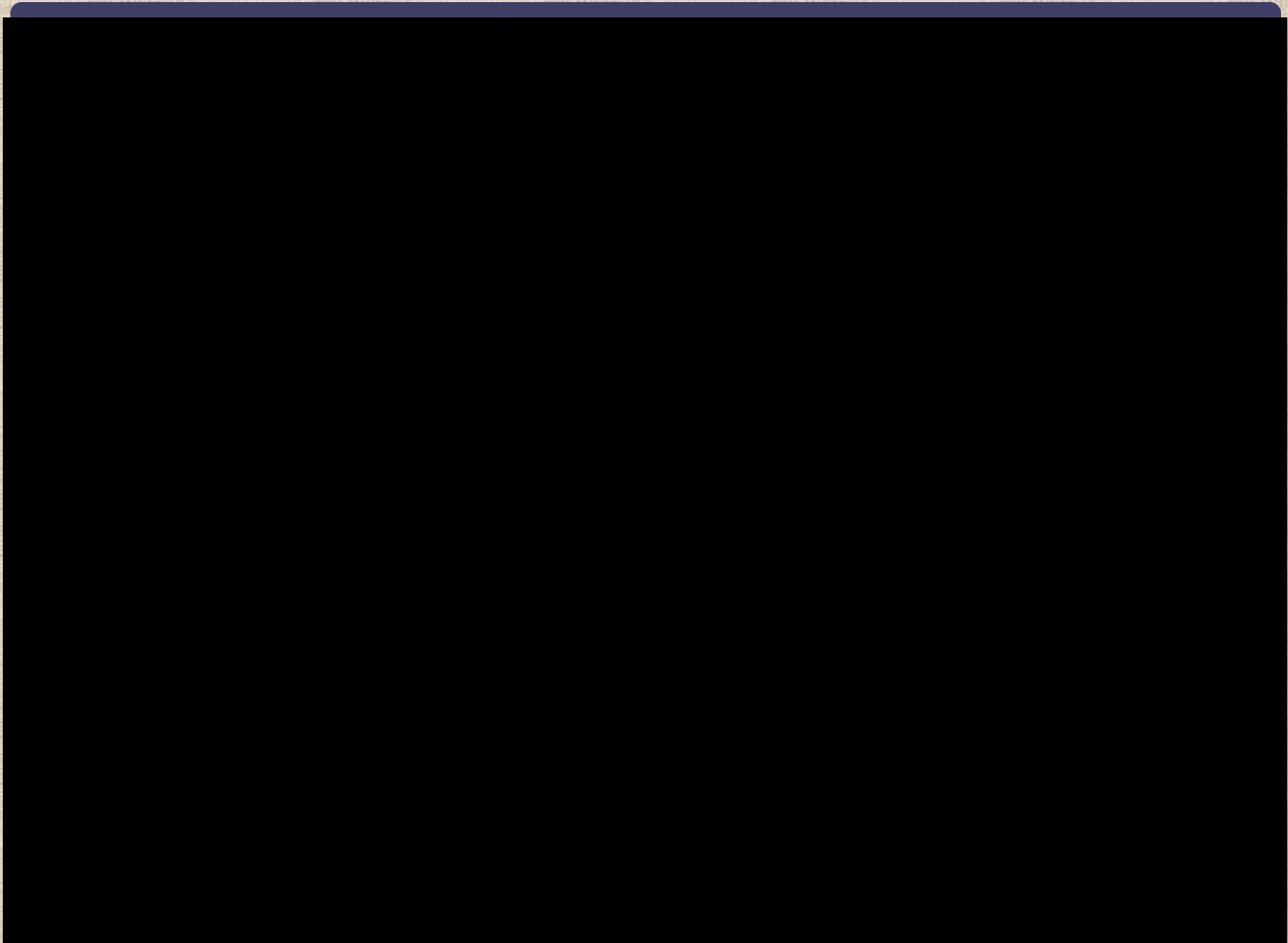


# Мы стали первоклассниками!



# Почему мы заговорили о физминутках?

- \* Режим дня первоклассника отличается от жизни дошколят.
- \* Не все готовы к сложной роли ученика.
- \* Заметно увеличилась нагрузка.





Мне и моим одноклассникам стало интересно:

- Как **физминутки** воздействуют на различные части тела?
- Как их правильно выполнять?
- Актуальны ли **физминутки** в наше время?





## План работы:

1. Изучить литературу;
2. Определить влияние физкультминуток на работоспособность младших классов;
3. Показать особенности физкультминуток, раскрыть их;
4. Провести опрос среди детей и их родителей;
5. Провести эксперимент.





# Предмет исследования:



влияние физкультминуток на работоспособность младших школьников.

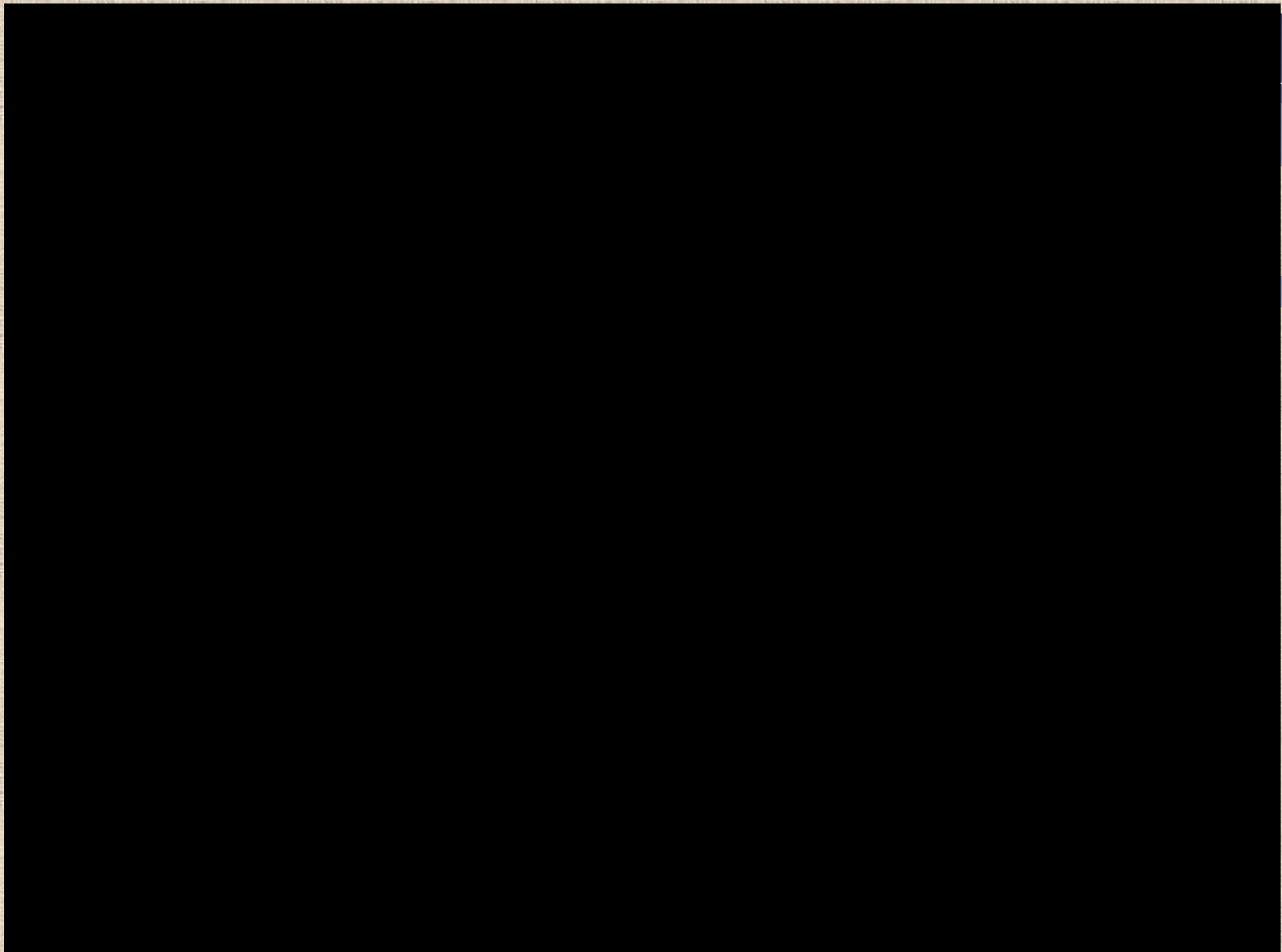
База исследования:  
Ученики 1«А» класса Гимназии № 18.





**Гипотеза исследования: Если во время учебного процесса младших школьников регулярно использовать физкультминутки, то их работоспособность будет иметь положительную динамику.**







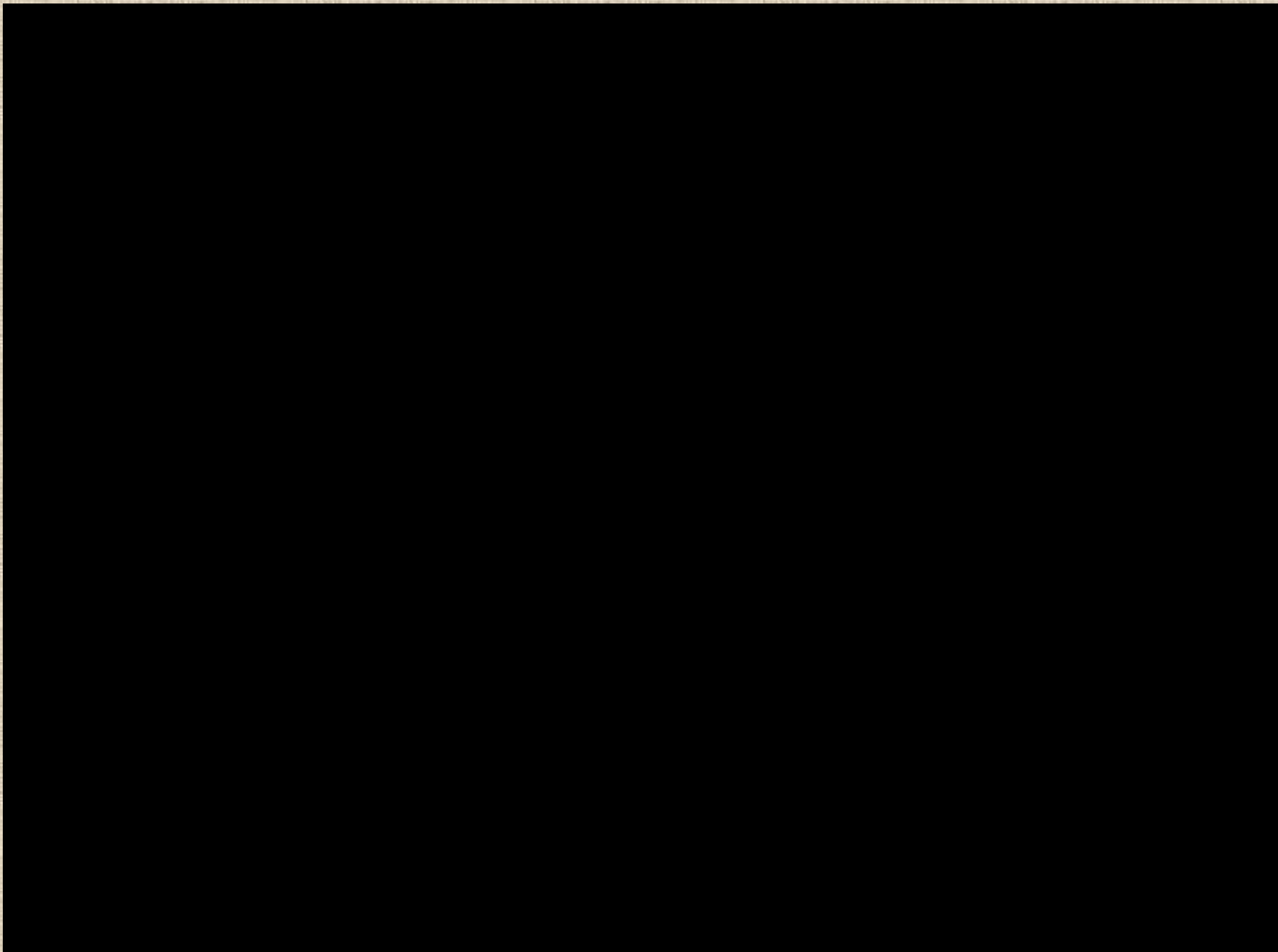
## Методы исследования:

- Анализ научной литературы;
- Наблюдение;
- Анкетирование;
- Эксперимент;
- Сравнение полученных результатов;
- Интернет.



**В.А. Сухомлинский** писал, что плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной **отставания в учебе**. Одна из главных проблем — **ограничение двигательной активности детей**, вызывающее многочисленные отклонения в здоровом развитии ребенка.





Один из главных секретов **хорошего физического самочувствия** младших школьников и **высокой активности** в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных **игр** оздоровительной направленности, например **физминуток**.



# Что такое физкультминутки в начальной школе?



Это - комплекс легких физических упражнений для различных групп мышц.

\*Несколько минут на уроке допустимо уделять комплексным занятиям.

\* Физминутки, способны стать неотъемлемой составляющей частью занятий.

\*Следует обращать особое внимание на их продолжительность и содержание.

Мы решили выяснить отношение детей и взрослых к этому вопросу, и провели анкетирование и эксперимент.





# Нужны ли физминутки в начальной школе?

**Физминутки** в начальной школе помогают:

- получить новый заряд энергии,
- способствуют поддержанию восстановления органов слуха,
- активизируют дыхание,
- поднимают эмоциональный настрой,
- снимают статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.



# Что может входить в комплекс физминутки?



- Гимнастика для осанки,
- укрепление зрения,
- разминка кистей рук, ног,
- занятия для лица и тренировка дыхания.

# Где стоит применять физминутки?

**В начальных классах:**



- спустя **20** минут после того как прозвенел звонок,
- или спустя **30** минут работы на уроке.



Как правило, они проводятся в просторном, чистом и проветренном помещении.



# Лучше, если физминутку проводят сами учащиеся начальной школы

