

Организация физминуток как средство здоровьесбережения ШКОЛЬНИКОВ



Учитель начальных классов:
Кром Виктория Владимировна,
МБОУ СОШ №12 г. Абакана,
Республики Хакасия.

**Здоровье - это не все,
что надо человеку,
но если его нет,
то человеку уже
ничего не надо.**



Игра – хороший отдых на уроке;
она снимает чувство усталости,
тонизирует нервную систему,
улучшает эмоциональное состояние,
повышает работоспособность.



ЗАДАЧИ:



- уменьшить утомляемость,
- снизить отрицательное влияние однообразной рабочей позы;
- активизировать внимание и повысить способность к восприятию изучаемого материала;
- снять психологическое напряжение путем переключения с одного вида деятельности на другой;
- укрепить здоровье детей в школе.

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.



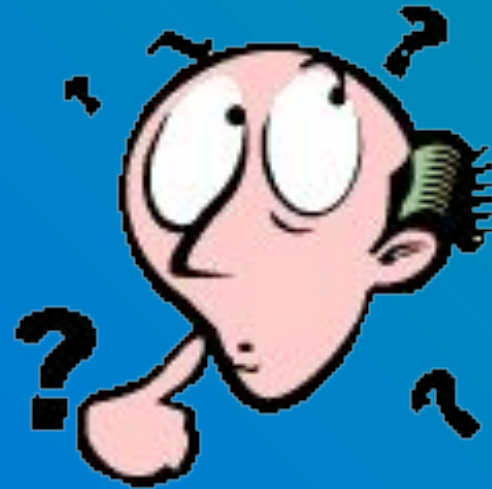
Упражнения для снятия общего или локального утомления



- Громко прозвенел звонок –
- Начинается урок.



- Наши ушки на макушке,
- Глазки хорошо открыты.



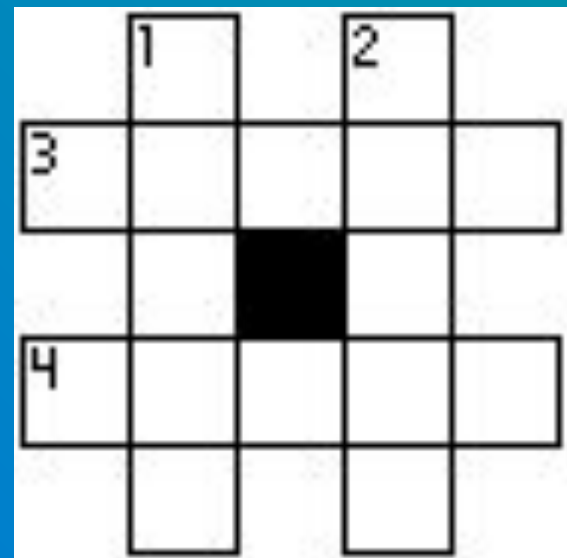
- Слушаем, запоминаем,
- Ни минутки не теряем.



- Принесли с собой тетрадки,
- Книжки, ручку, карандаш,



- Записали по порядку,
- Новые слова сейчас.



Упражнения, корректирующие осанку.



- Раз – согнуться,
разогнуться,

- Два – нагнуться,
вернуться,



- Три - в ладоши три хлопка,
- Головою три кивка.





- На четыре – руки шире,
- Пять, шесть - тихо сесть,
- Семь, восемь – лень отбросим.



Упражнения, корректирующие осанку.

- Утром бабочка проснулась,
- Улыбнулась, подтянулась,



- Раз – росой она умылась,
- Два – изящно покружилась,



- Три – нагнулась и присела,
- На четыре – улетела.



Пальчиковая гимнастика

- Мы сегодня рисовали,
- Наши пальчики устали.



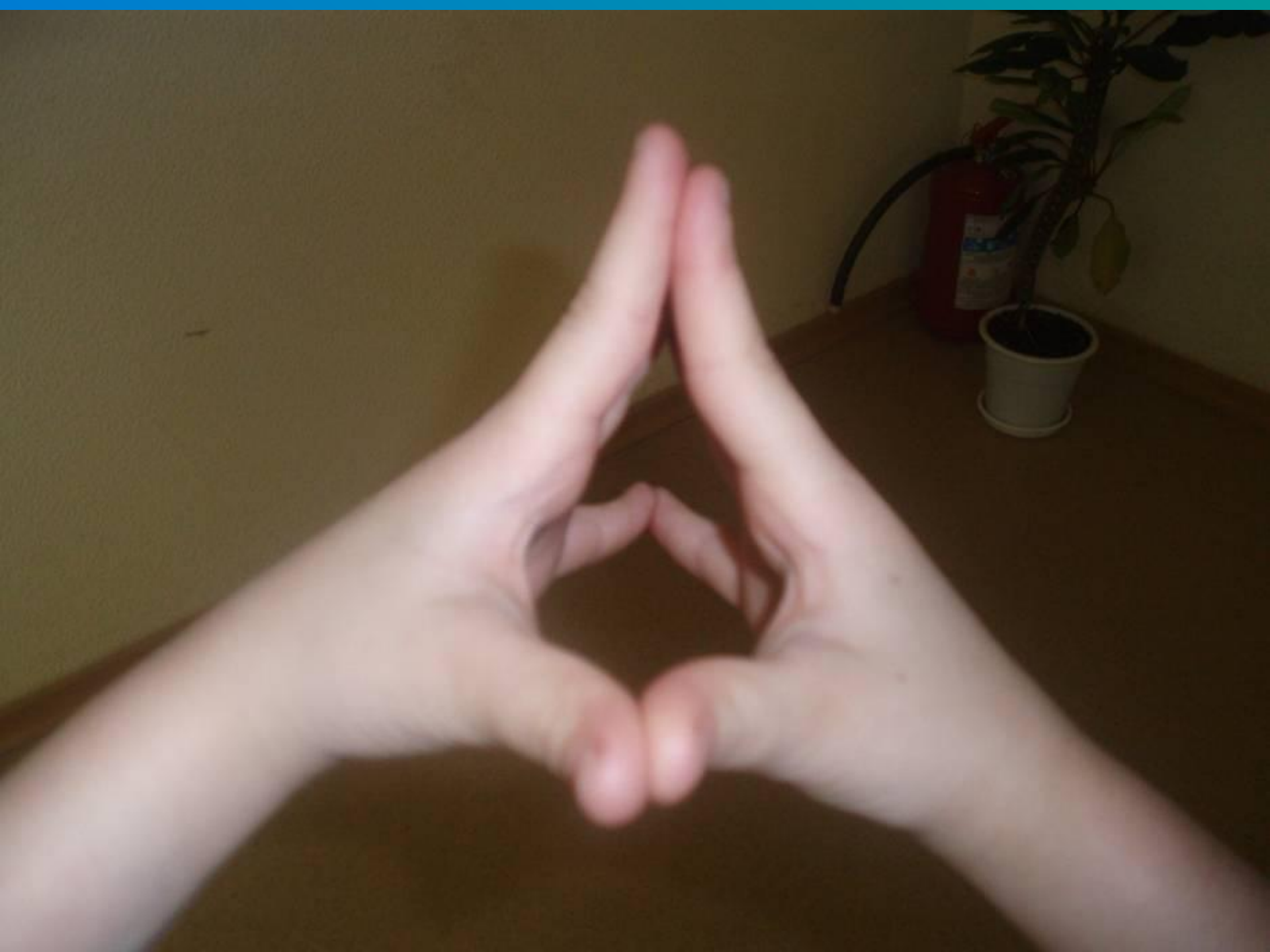
- Пусть немножко отдохнут.
- Снова рисовать начнут.



- Дружно локти отведем,
- Снова рисовать начнем











Упражнения для снятия локального утомления.

- Вы наверное устали?
- Ну тогда все дружно встали.



- Ножками потопали,
- Ручками похлопали,



- Покрутились, повертелись,
- И за парты все уселись.



Гимнастика для глаз.

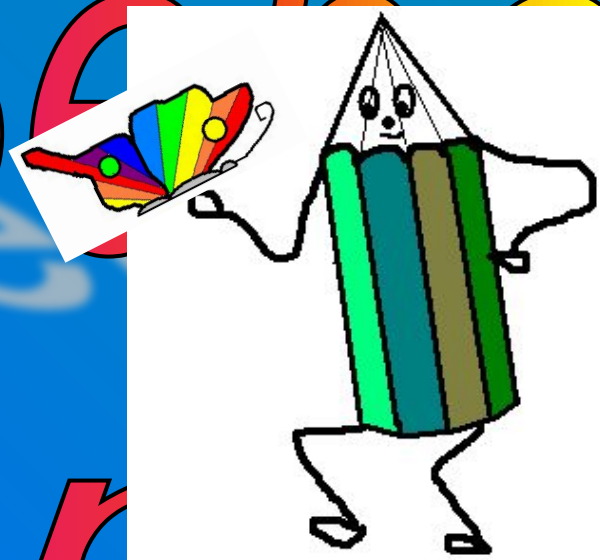
- Глазки крепко закрываем,
- Дружно до пяти считаем.



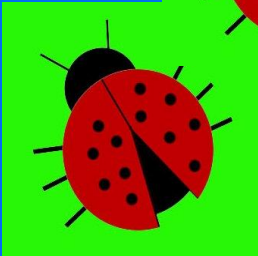
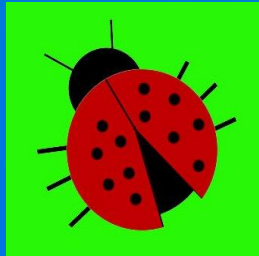
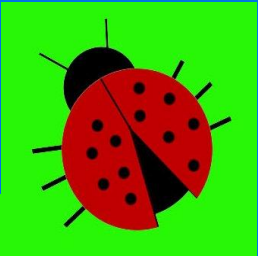
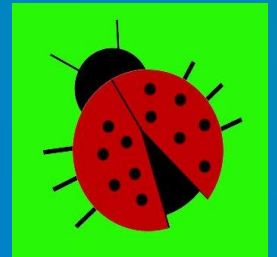
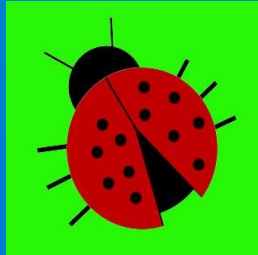
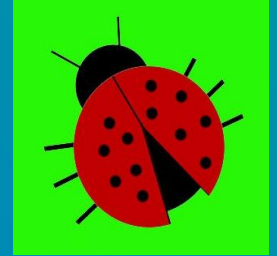
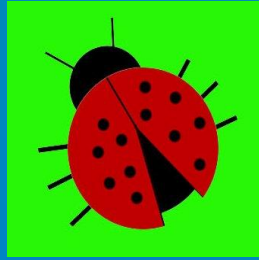
- Открываем, поморгаем
- И работать продолжаем



Беларусь



Зростаюць























**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ**