

# Тема исследования: Физминутки на уроках в начальной школе

Выполнила:  
ученики 2 «А» класса  
Нурмухаметов Данил,  
Шибанова Полина.  
Руководитель:  
Плющева Нина Ивановна

# Проблема:

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, у современных младших школьников в последнее время наблюдается снижение темпов роста, отмечается замедление развития. Получение учащимися образования происходит с ущербом для здоровья. Поэтому создаются здоровьесберегающие программы, одним из требований которых является присутствие на уроке оздоровительных моментов: физкультминуток, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.



**Цель проекта:** помочь учителям начальных классов пополнить банк имеющихся физминуток новыми, интересными для детей, несущими отдых, разрядку.



“Если Вы хотите, чтобы жизнь улыбалась ВАМ, подарите ей сначала своё **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ и ЗДОРОВЬЕ**”

Б. Спиноза

# Актуальность:

- ◆ Учителя, готовясь к уроку, тратят много сил и времени на поиск заданий обучающего характера. На поиск разнообразных форм физминуток времени не остаётся. Нет методических пособий с физминутками.
- ◆ С ПОЗИЦИИ УЧЕНИКА МНЕ ХОРОШО ИЗВЕСТНО, КАКИЕ ФИЗМИНУТКИ НРАВЯТСЯ ДЕТЯМ.

# Задачи:

- **Выяснить в чем заключаются основные задачи физминуток на уроке.**
- **Познакомиться с различными формами проведения физминуток.**
- **Собрать банк физминуток.**



# ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ:



- **Опросить учащихся и учителей о том, какие физминутки проводятся на уроках;**
  - **Подобрать новые тексты к физминуткам;**
  - **Оформить материал.**
  - **Ознакомить УЧИТЕЛЕЙ И УЧЕНИКОВ С НОВЫМИ ФИЗМИНУТКАМИ.**
- Вручить учителям книжечки с НОВЫМИ ФИЗМИНУТКАМИ.**

# Формы проведения физминуток:

- подвижная игра;
- имитация трудовых действий;
- произнесение чистоговорок, сопровождающееся действиями;
- физминутки в форме психофизической гимнастики, когда дети мимикой, жестами и движениями изображают разных животных.



# Основные задачи физминутки

- внесение эмоционального заряда;
- совершенствовании общей моторики;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- восстановление и активизация организма.



# ФИЗМИНУТКИ

*Стоп, уроки!*

*Стоп, дела,*

*Отдыхать пришла пора!*



# Знакомство с новыми физминутками.



**Поработали, ребятки!  
А теперь – все на зарядку!  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!**

**А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребяташки!  
Замедляем, дети, шаг  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам ещё работать нужно!**



**Энергично, как всегда,  
Головой покрутим: ДА!  
Чтоб коленки не скрипели,  
Чтобы ножки не болели,  
Приседаем глубоко,  
Поднимаемся легко.**



Поднимает руки класс—

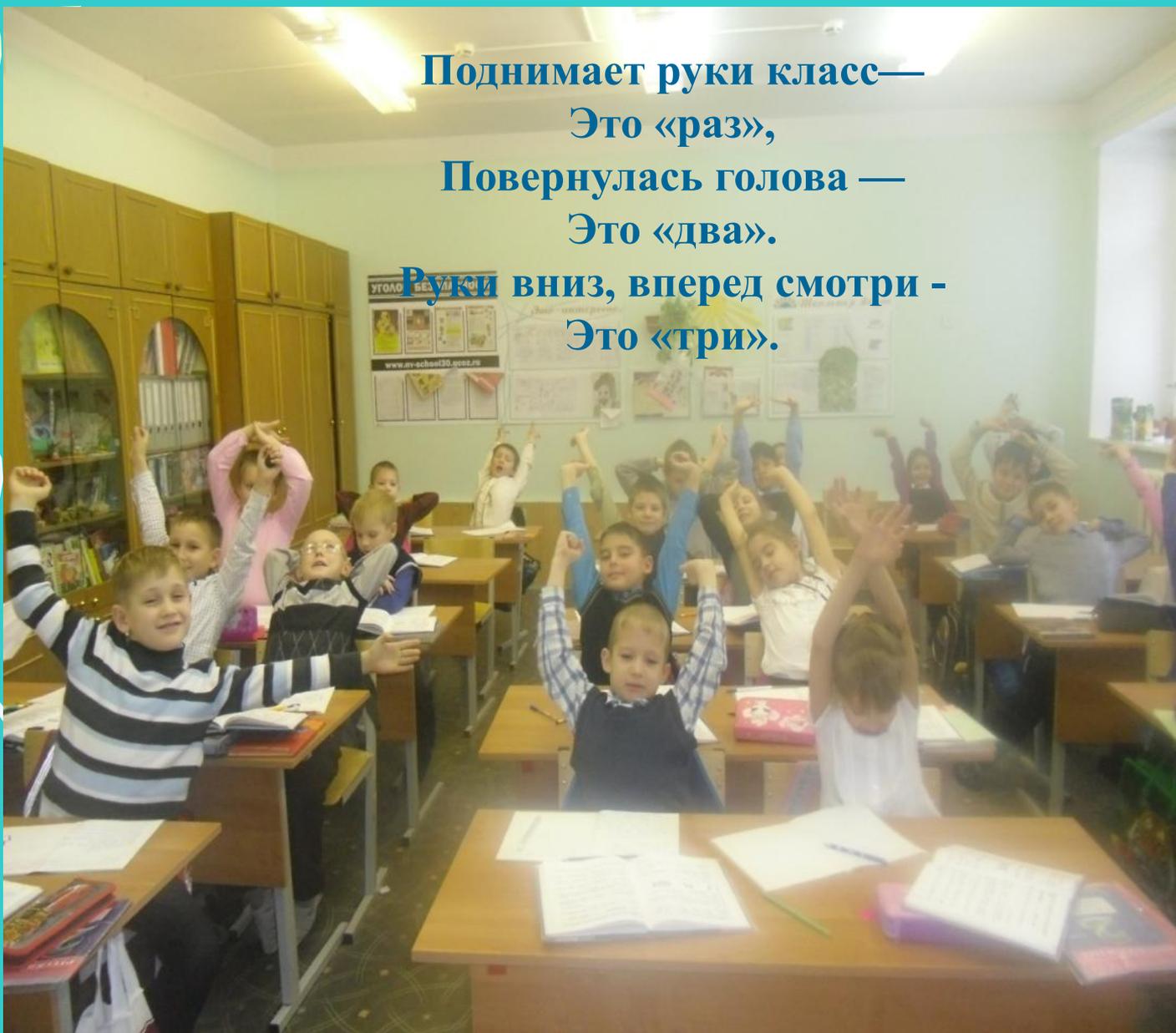
Это «раз»,

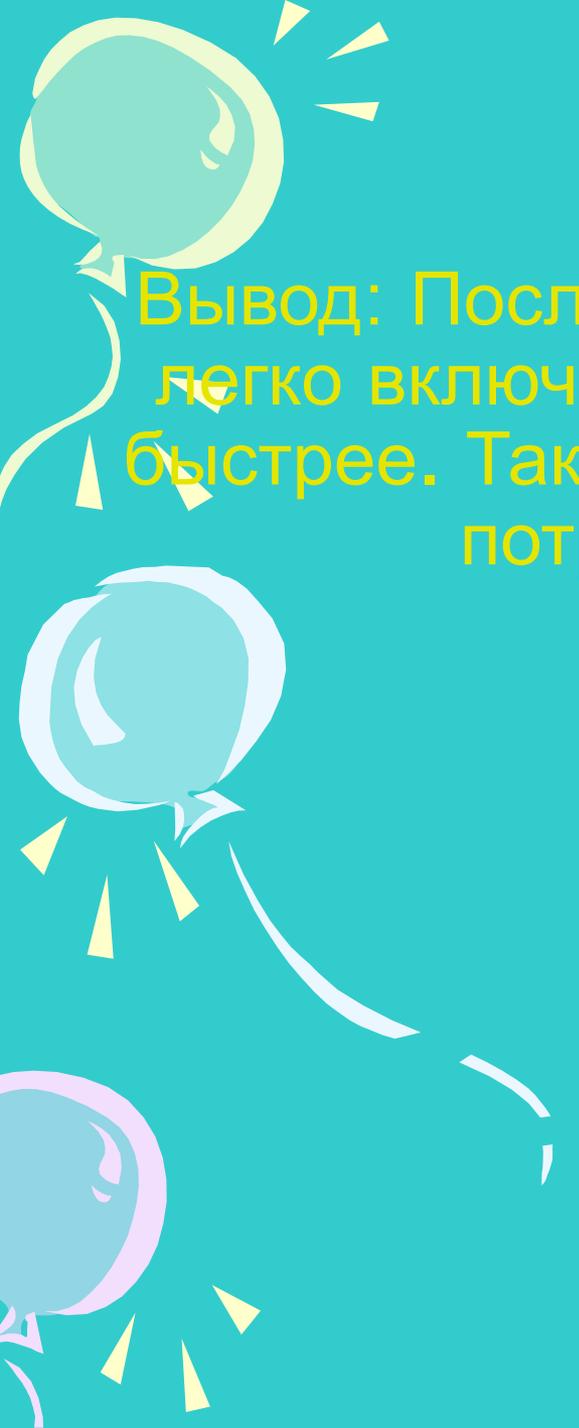
Повернулась голова —

Это «два».

Руки вниз, вперед смотри -

Это «три».





Вывод: После проводимых упражнений дети легко включались в работу и выполняли ее быстрее. Таким образом, восстанавливалось потраченное время урока.