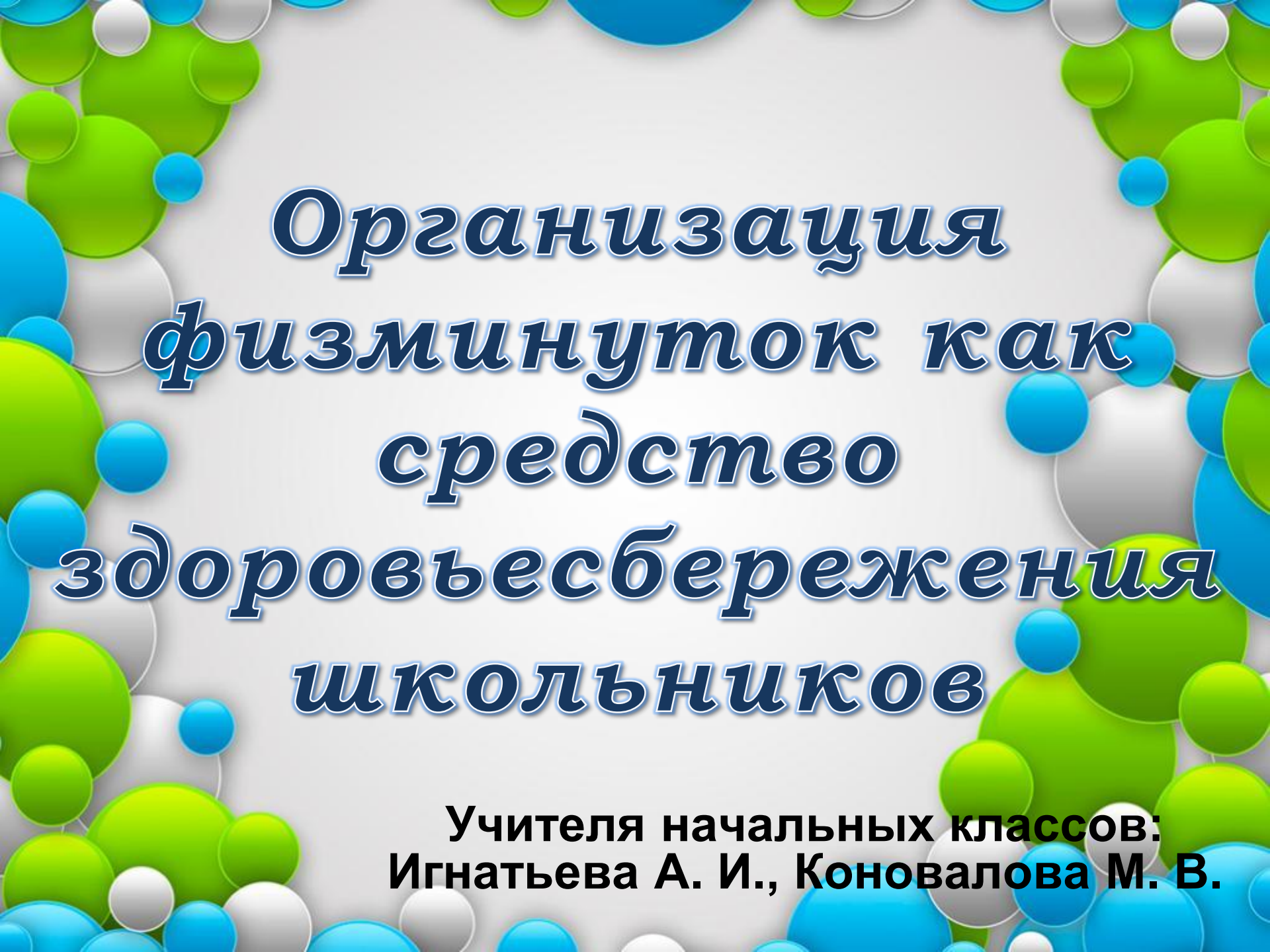


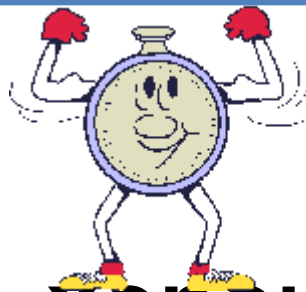


Организация физминуток как средство здоровьесбережения школьников

**Учителя начальных классов:
Игнатьева А. И., Коновалова М. В.**

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





Физминутка – хороший отдых на уроке.

**Она снимает чувство усталости,
тонизирует нервную систему,
улучшает эмоциональное
состояние,
повышает работоспособность.**

**Цель-предупреждение
и снятие
устомляемости
во время работы на
уроке.**



Задачи:

- **уменьшить утомляемость;**
- **активизировать внимание и повысить способность к восприятию
изучаемого материала;**
- **снять психологическое напряжение
путем переключения с одного вида
деятельности на другой;**
- **учить использовать полученные
знания в повседневной жизни;**
- **укреплять здоровье детей.**

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.

Виды физминуток на уроках

- **упражнения для снятия общего утомления;**
- **упражнения для формирования правильной осанки;**
- **упражнения для развития мелкой моторики;**
- **упражнения для глаз.**

Утренняя гимнастика



Упражнения для снятия общего утомления

**Для разминки из-за парт
Поднимаемся. На старт!
Бег на месте. Веселей
И быстрее, быстрее, быстрее!
Делаем вперёд наклоны –
Раз – два – три – четыре – пять.
Мельницу руками крутим,
Чтобы плечики размять.
Начинаем приседать –
Раз – два – три – четыре – пять.
А потом прыжки на месте,
Выше прыгаем все вместе.
Руки к солнышку потянем.
Руки в стороны растянем.
А теперь пора учиться.
Да прилежно, не лениться.**



Упражнения для формирования правильной осанки

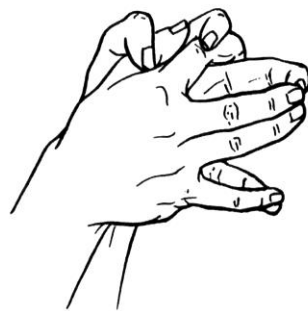
- Раз – согнуться, разогнуться.
- Два – нагнуться, повернуться.
- Три - в ладоши три хлопка,
головой три кивка.



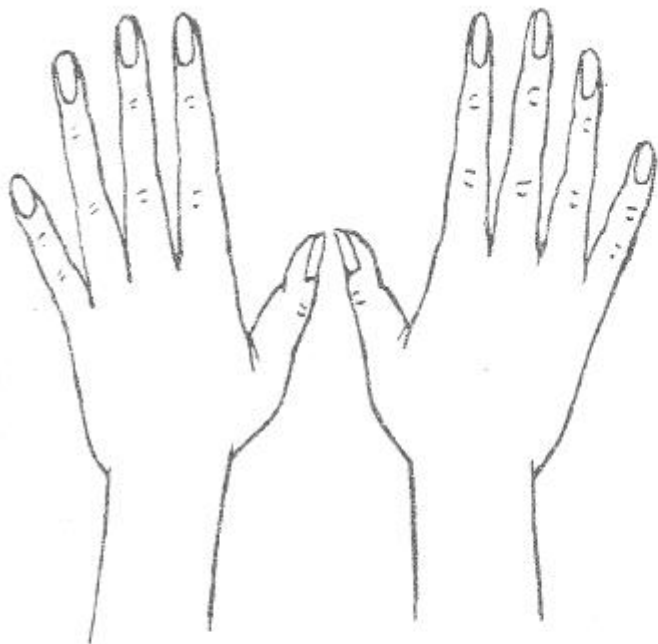
- **На четыре – руки шире,**
- **Пять, шесть - тихо сесть,**
- **Семь, восемь – лень отбросим.**



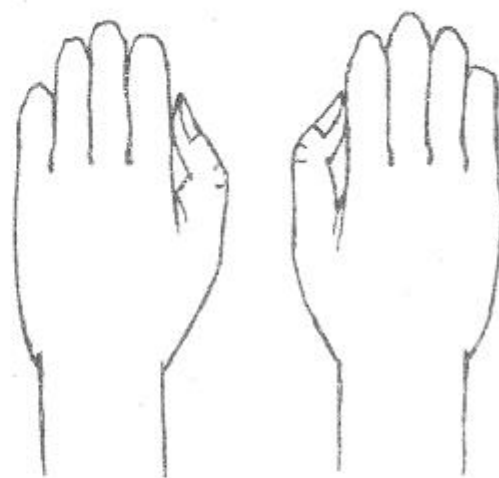
Упражнения для развития мелкой моторики



Фонарики



Фонарики зажглись!
(пальцы выпрямить)

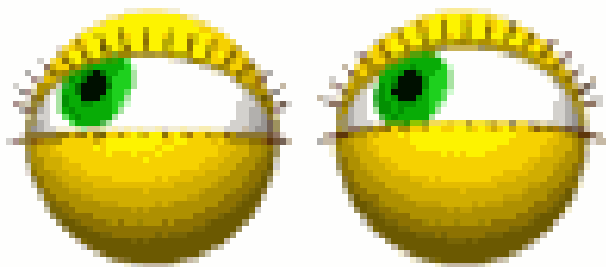


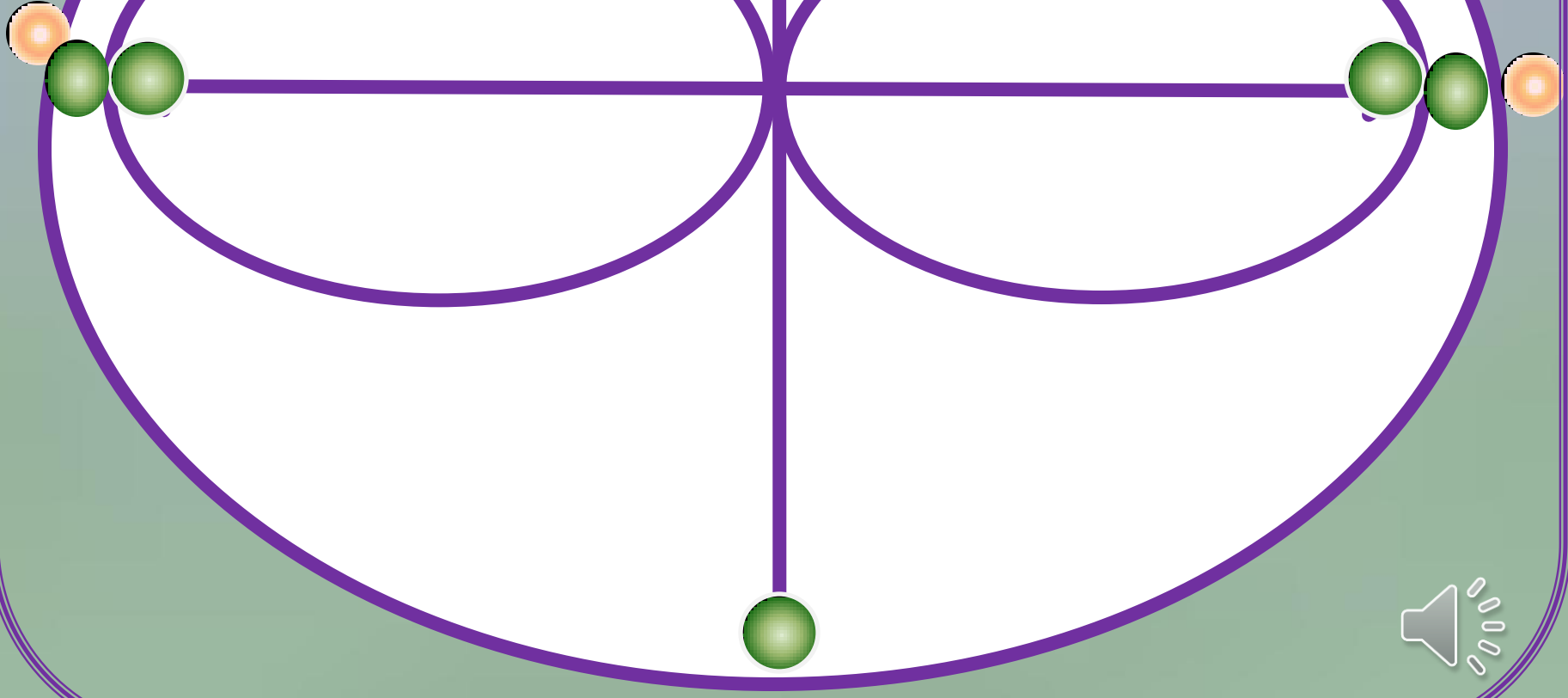
Фонарики погасли!
(пальцы сжать)

Гимнастика для глаз

**Глазки крепко закрываем,
Дружно до пяти считаем.**

**Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.**







Берегите



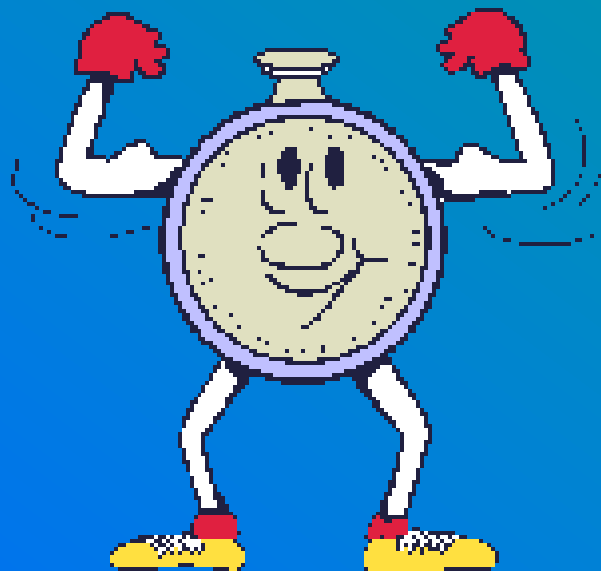
Зрение!

Сам себе я помогу!



И здоровье сберегу!

Спасибо



За внимание!