

Организация физминуток как средство здоровьесбережения школьников

*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 утомляемости 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

Упражнения для снятия общего утомления

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения для развития мелкой моторики

Гимнастика для глаз

