

Физкультминутка!!!

Здоровье – все, но все
без здоровья –
ничто!

Сократ

Подготовила учитель
физической культуры:
Мараева. М. В



План:

1. Определение физкультминутки.
2. Виды физкультминуток.
3. Основные задачи физкультминуток.
4. Цель физкультминуток.
5. Несколько упражнений физкультминуток.
6. Ожидаемый результат.

Всезнайка.

Вопросы:

1. Как вы думаете, что такое физкультминутка?
2. Для чего она нужна?
3. Когда можно её проводить?

Физкультминутка-это
небольшие паузы в занятиях,
посвящённые организованной
двигательной активности.



Виды:

- 1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей.
- 2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук.
- 3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках.

Физкультминутка



Задачи:

- 1) снять усталость и напряжение;
- 2) внести эмоциональный заряд;
- 3) выработать четкие действия во взаимосвязи с речью;
- 4) тренировка скоростных умений выполнения мыслительных действий;

является желание повысить и
сохранить умственную
активность и
работоспособность детей во
время занятий.

Физкультминутка



Физкультминутка

- Солнце яркими лучами
- Щеки нам ласкает
- К солнышку потянемся
- С любым заданием справимся



Физкультминутка

Поднимает руки класс – это раз,
Повернулась голова – это два,

Руки вниз, вперёд смотри – это три.
Руки в стороны пошире развернули на четыре,

С силой их к рукам прижать – это пять,
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.





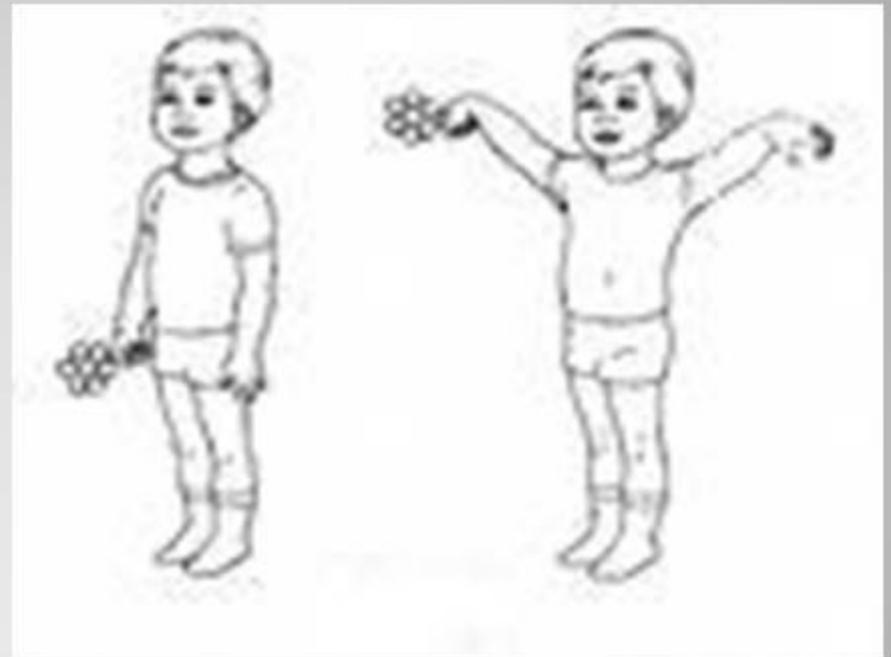
ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

А теперь ребята встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели – вновь за дело.



Физкультминутка

Чтобы быть всегда
в порядке
Надо делать
физзарядку!
Раз – подняться.
Два – присесть.
Развернуться,
улыбнуться
И на место снова
сесть.





Физкультминутки не должны превышать 2-3 минуты.



Ожидаемый результат:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование культуры здоровья.
3. Создание комфортного психо - эмоционального климата на занятиях.

Будьте здоровы!

