

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

## Авторы:

Ученики 2 «А» класса  
МБОУ гимназия № 18

*Гаёв Денис*

*Зинатулин Илья*

*Сизова Светлана*

*Хмелевская Александра*



---

**Проблема:** Какие правила нужно выполнять, чтобы хорошо учиться и сохранить здоровье?

**Предмет исследования:** Процесс обучения.

**Объект:** влияние двигательной активности на состояние здоровья.

**Цель:** Организовать двигательную активность на уроке для сохранения здоровья учащихся.

**Задачи:**

- 1) Изучить литературу по этому вопросу
- 2) Создать банк гимнастики разного назначения:
  - до уроков;
  - во время уроков;
- 3) Провести эксперимент.



## ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ

Гимнастика до уроков воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Она не заменяет, а дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику.

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ РЕШАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

---

- а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- б) активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- в) эмоциональная встряска учащихся, возможность сбросить накопившийся, например, во время опроса груз отрицательных эмоций и переживаний.
- г) сформировать представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

# НАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ.

- Зарядка до уроков.
- Физкультминутка на уроке.
- Гимнастика для глаз.



# Электронная физминутка для глаз





### *Памятка для учащихся*

#### *Садимся за уроки*

- 1. Ежедневно тщательно записывай в дневник все домашние задания.*
- 2. Садись за уроки всегда в одно и то же время.*
- 3. Проветри комнату за 10 минут до начала занятий.*
- 4. Правильно организуй свое рабочее место, убери все лишнее со стола.*
- 5. Выключи радио, телевизор в комнате, где ты работаешь, должно быть тихо.*
- 6. Сотри со стола пыль.*
- 7. Проверь, на своем ли месте находится настольная лампа (дальний левый угол).*
- 8. Уточни расписание уроков на завтра. Проверь, все ли задания записаны в дневнике.*
- 9. Приготовь письменные принадлежности для занятий.*
- 10. Начиная подготовку уроков с предметов средней трудности, затем переходи к более трудным для тебя и под конец выполняй легкие предметы.*
- 11. Пришло время начать работу. Сядь на стуле удобно, расстегни воротничок рубашки, если он давит шею. Открой учебник...*
- 12. Через 30-40 минут занятий делай перерыв для отдыха на 10 минут.*
- 13. Во время подготовки уроков не отвлекайся, к разговорам не прислушивайся.*
- 14. После приготовления уроков отдохните, погуляйте на воздухе, помогите в домашнем*

### *Памятка для учащихся*

#### *Правила умственного труда*

- 1. Периоды занятий чередуйте с периодами отдыха.*
- 2. Не занимайтесь более 1,5-2 часов подряд.*
- 3. Ежедневно для занятий отводите одно и то же время, лучше всего в дневные часы. Избегайте учить уроки поздним вечером или ночью, а также в состоянии сильного утомления.*
- 4. Правильно оборудуйте свое рабочее место. Книгам, тетрадям, учебникам, разным принадлежностям - всему должно быть свое место.*
- 5. Помните, что чистота воздуха, умеренная температура, правильное освещение - залог хорошей работоспособности.*
- 6. Работайте спокойно, без беготни к телефону, без игры с домашними животными. Уберите все шумовые помехи (радио, телевизор, компьютер).*
- 7. Следуйте правилу «лучше меньше, да лучше». Сделайте основательно и полностью один урок и только тогда беритесь за другой.*
- 8. Чередуйте пассивный и активный отдых. Можете использовать и «физиологические стимуляторы» (холодный душ, физические упражнения, сахар, конфету, сладкий чай).*