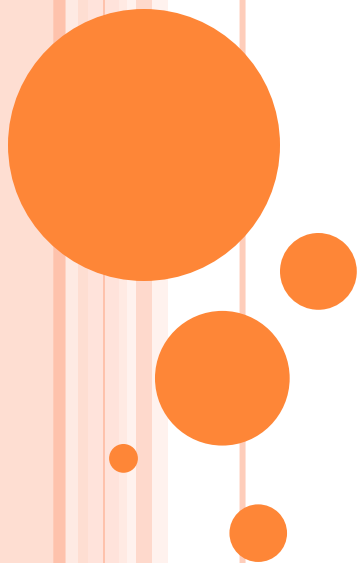


# **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**



**Подготовила: учитель  
физической  
культуры  
МБОУ г. Мурманск  
СОШ№ 44  
Тимофеева О.А.**



КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПОНИМАЕТ ЗНАЧИМОСТЬ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НО КАК ТЯЖЕЛО  
НАЧАТЬ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ УТРЕННЕЙ  
ЗАРЯДКОЙ... А ТЕПЕРЬ ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ЭТА  
ЗАРЯДКА НА УРОКЕ...



# ПРОВЕДЕНИЕ ЗАРЯДКИ В ДРУГИХ СТРАНАХ

- В США, утренняя зарядка - это комплекс упражнений, состоящий из простых движений, не требующих дополнительной нагрузки.
- В Европе возникновение зарядки можно привязать к древним грекам, например спартанцы.
- В Австралии утренняя зарядка появилась годы Золотой лихорадки.



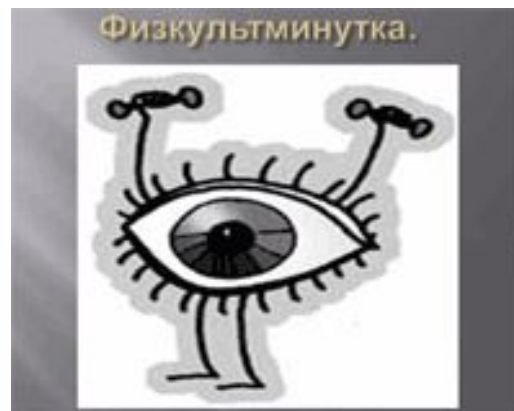
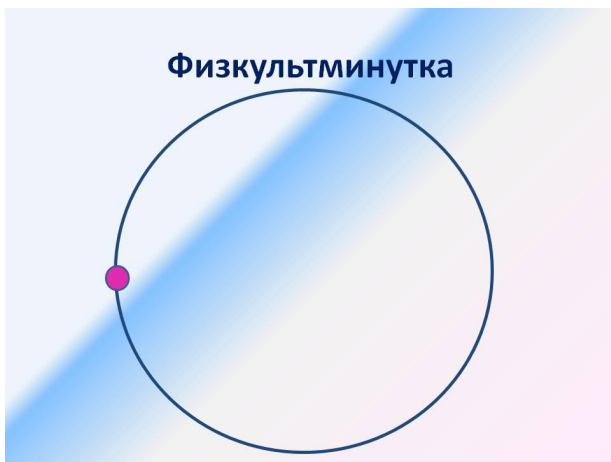


ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ЭТО — КРАТКОВРЕМЕННОЕ  
(В ТЕЧЕНИЕ 1 — 2 МИНУТ) МЕРОПРИЯТИЕ, КОТОРОЕ  
СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА,  
ПОВЫШАЕТ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.



# ВИДЫ ЗАРЯДОК

- - утренняя зарядка
- - зарядка для глаз
- - зарядка для похудения



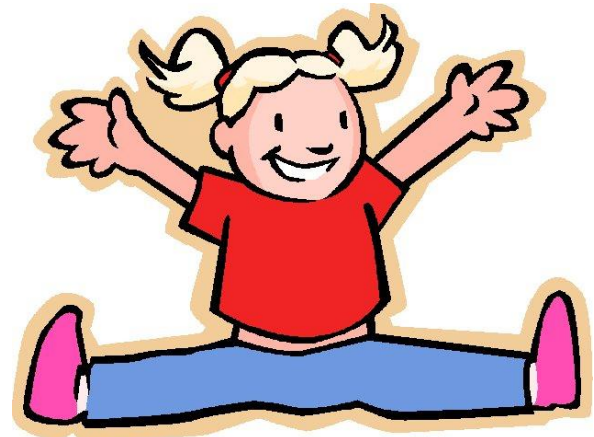
# ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- упражнения для снятия утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.



# ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

- Развивается осанка
- Удержание умственной работоспособности
- Развивается внимание
- Развивается память
- Развивается координация движений
- Развивается мелкая моторика
- Способность сосредотачиваться
- Получение положительных эмоций
- Усиливается обмен веществ в организме
- Снимает утомление



# ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК



- Систематичность
- Упражнения должны быть разнообразными
- физкультминутка проводится на положительном эмоциональном фоне
- предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;





# А теперь ребята встали



СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!

