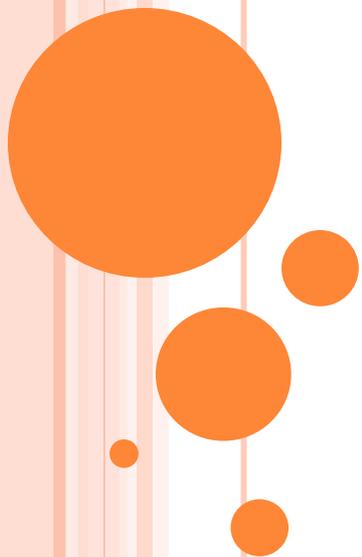


ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



**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.



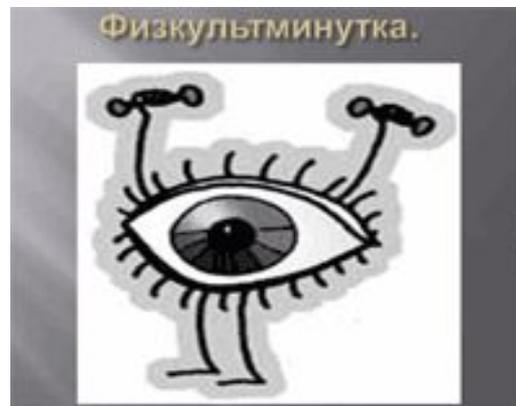
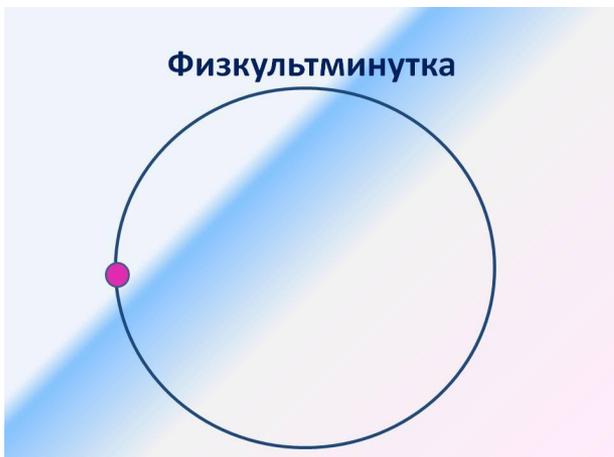


ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ЭТО — КРАТКОВРЕМЕННОЕ
(В ТЕЧЕНИЕ 1 — 2 МИНУТ) МЕРОПРИЯТИЕ, КОТОРОЕ
СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА,
ПОВЫШАЕТ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.



ВИДЫ ЗАРЯДОК

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



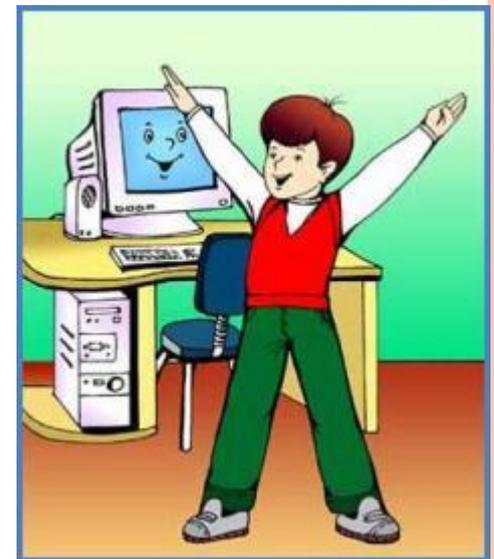
ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- 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!

