

# 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).