

«Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, динамичные перемены, спортивный час.)»

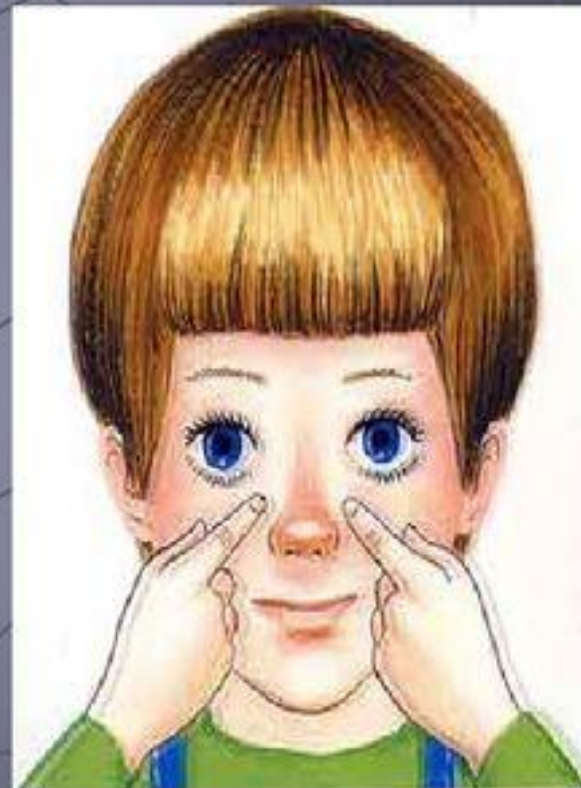
*Работу выполнила студентка группы 1к4
Вершинина Мария Артёмовна*

Гимнастика до учебных занятий

представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса общеобразовательных упражнений



Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые в классе во время урока. Время физкультминутки 1,5-2 минуты. Включают обычно 3-4 упражнения.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось.
Отложили мы тетрадки,
Приступили мы к зарядке

То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево, поворот,
А потом наоборот

Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись!

И в последний раз присели,
А теперь - на место сели...



Подвижные игры на переменах

Игры на переменах относятся к физкультурно-оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня.



Спортивный час в ГПД

Способствуют укреплению здоровья, физическому развитию учащихся их работоспособности

Оптимальное время проведения с 12.00-13.00 и с 17.00-18.00



Спасибо за внимание!

