

«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!

