

Физ. минутка как одна из здоровьезберегающих технологий.

Подготовила: учитель
начальных классов Тюрикова
Наталья Николаевна



«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

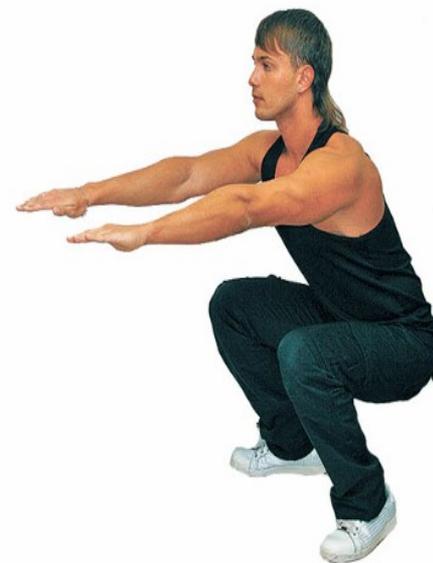
В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?»



Во время образовательного процесса школьники могут испытывать излишнее напряжение, усталость. Например, при письме школьники пишут не рукой, а «всем телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения.



Введение в структуру
урока физических
минуток является
необходимым
условием для
поддержания
высокой
работоспособности и
сохранения здоровья
детей.



Мною подобран комплекс различных физических минуток: гимнастика до уроков, физические минутки для дошкольников, физические минутки для начальной школы, предметные физические минутки, физические минутки и подвижные игры на динамических переменах, гимнастика для глаз, гимнастика для улучшения слуха, гимнастика для рук, дыхательная гимнастика, физические минутки, сидя за партой, физические минутки, стоя около парты, весёлые физические минутки, алфавитные физические минутки.

И я попробовала сделать свою музыкальную физическую минутку.

ФИЗМИНУТКА

Подготовила: учитель начальных классов Тюрикова
Наталья Николаевна

















Спасибо за внимание!

