

МОУ СОШ №27 г. Нижнего Новгорода

Презентация на тему:

Физкультминутки, как элемент здоровьесберегающих технологий в начальной школе.



Выполнила:

учитель начальных классов
Битель Ирина Владимировна

Отклонения в состоянии здоровья детей



Функциональный характер физкультминуток

Для мозгового кровообращения
и расслабления глаз

Для снятия утомления с плечевого
пояса

Для снятия напряжения с мышц
туловища

Для мелкой моторики рук

Схема проведения физкультминуток

1 класс

- Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)
- Не менее 1,5-2 минуты каждая

2-4 классы

- Одна (на 20-25 минуте)
- Не менее 3 минут

Упражнения для глаз

1



Вращать
по
кругу

2



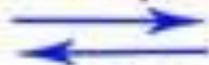
Двигать
зрачками
сверху-вниз

3



Следить глазами
за пальцем
вытянутой руки,
который
приближается
к носу

4



"Часики"
Двигать зрачками
влево-вправо

7



Пальмина

Глаза закрыть
ладонями так, чтобы
не проходил свет, но
они не давили на веки.
Спокойно дышать
и без напряжения
"созерцать темноту"

6



Зажмуривать
и открывать
глаза

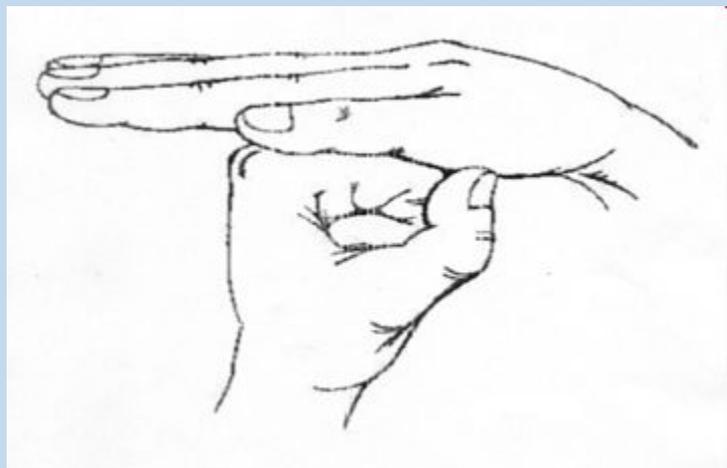
5



Ладонями
с расставленными
пальцами медленно
водить из стороны
в сторону перед лицом.
При этом глаза
смотрят сквозь них
вдаль



Пальчиковые игры



Минутки со звукоподражанием

КРЯ-КРЯ-КРЯ!



Ж-ж-ж-ж-ж!



Га-га-га!



Разминки на уроках математики



1

2

3

4

5



1

2

3



1 "Б"



Спасибо за внимание

