Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя школа №59

Проект «Я – здоров!»





Руководитель: Полякова Татьяна Эдуардовна

Продукт проекта.





Как показали исследования и практика, физкультминутки на уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

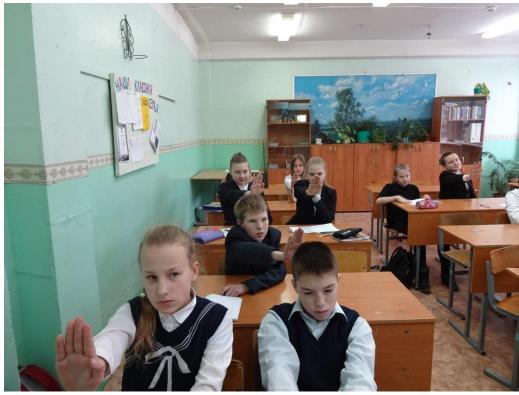
На уроках были проведены комплексы упражнений для глаз. Гимнастику для глаз необходимо проводить регулярно. Можно использовать предметы и различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов.

Упражнение на расслабление глаз «Пальминг»



Упражнение «Близко – далеко».





Выводы:

Для учащихся физкультурные паузы необходимы. Они помогают снять психическое напряжение путем переключения на другой вид деятельности, помогают бороться с застойными явлениями, вызываемыми продолжительным сидением за партой. Комплексы могут проводиться сидя и стоя, вслед за показом или вместе с учителем .Следует включать движения для профилактики нарушения осанки. А так же выполнять упражнения с целью профилактики близорукости.