

***Физкультурные минутки
для обучающихся
ЯПЭК им. Н.П.Пастухова***

***Физкультурные
МИНУТКИ – необходимая
составляющая любой
непосредственной
образовательной
деятельности в колледже***

В 2017 году руководителем физического воспитания, преподавателем - Сальниковым Алексеем Вячеславовичем и заведующим кафедрой физического воспитания, ОБЖ и БЖ, преподавателем - Карелиным Станиславом Сергеевичем разработаны
Методические рекомендации по выполнению комплексов упражнений физкультурных пауз

Цель физкультурных минуток – активно изменить деятельность студентов, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятий.

Механизм воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз:

- нормализуют работу центральной нервной системы,*
- восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала, активизируют внимание,*
 - повышают эмоциональный настрой,*
 - усиливают обмен веществ в организме,*
- снимают статическое напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.*

Классификация упражнений для физкультминуток:

- упражнения для улучшения мозгового кровообращения,*
- упражнения для снятия утомление с плечевого пояса и рук,*
 - упражнения для снятия зрительного утомления,*
- упражнения по формированию рационального дыхания,*
- упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки,*
 - упражнения для мобилизации внимания,*
- упражнения, выполняемые сидя за партой (столом),*
 - упражнения общеразвивающей направленности.*

Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц - в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока.

***В комплексах физкультминуток
желательно использовать упражнения -
потягивания, прогибания туловища,
наклоны и полунаклоны, полуприседы и
приседы с различными
движениями рук.***

***Схема проведения
физкультминутки
в ЯПЭК им. Н.П. Пастухова***

***Неделя
здоровья***

***Физорг группы
1 курса
(методичка)***

Преподаватель

***Физкультминутка
(через 45 минут)***