

**«Как распознать утомление
студентов и вовремя провести
физкультурную паузу:
здоровьесберегающие
технологии на каждом уроке»**

**Краткий активный отдых — залог
продуктивного обучения**



Что такое физкультминутки?



Физкультминутки - кратковременные серии физических упражнений (1–2 минуты). Проводятся во время учебных занятий.

«Движение — спутник эффективного обучения»

Цель: Качество образования, переключение внимания, поддержание работоспособности, активный отдых



Почему это актуально для студентов СПО?

Студенты испытывают:

Интенсивную умственную нагрузку

Длительное статическое положение (сидение за партой)

Напряжение органов зрения и слуха

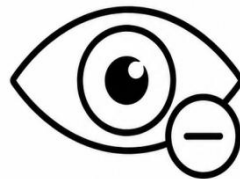
Эмоциональное перенапряжение

Вывод: без активного отдыха снижается работоспособность и ухудшается здоровье.

Основные проблемы из-за отсутствия физкультминуток



**переутомление и
снижение концентрации**



ухудшение зрения



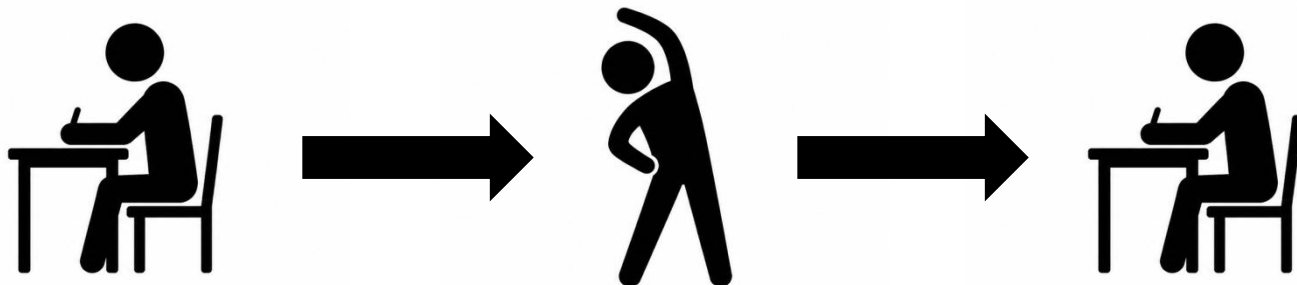
нарушение осанки



**психоэмоциональное
напряжение**

Полезьа физкультминуток для здоровья

Аспект здоровья	Эффект
ЦНС и внимание	Улучшение концентрации и восприятия материала
Опорно-двигательный аппарат	Профилактика нарушений осанки, снятие мышечного напряжения
Зрение	Снятие зрительного напряжения
Эмоциональное состояние	Снижение стресса, улучшение настроения



Влияние на успеваемость

активизация мозгового кровообращения



лучшее усвоение материала

предотвращение раннего утомления



сохранение высокой работоспособности до
конца занятия

**«Движение помогает учиться
с удовольствием»**

Как распознать утомление?

- **Внешние признаки (видно сразу):**
 - Студенты начинают отвлекаться, смотреть в окно или в телефон.
 - Появляются зевки, потягивания.
 - Поза меняется — студент «сползает» на край стула или, наоборот, замирает в неестественной позе.
 - Снижается активность: на вопросы отвечают вяло, с задержкой.



Поведенческие признаки:

- Нарастает шум в группе, появляются посторонние разговоры.
- Студенты начинают переспрашивать то, что только что объяснили.



Физиологические признаки:

- Ощущение усталости в глазах (жжение, сухость).
- Чувство онемения в шее, спине.
- Головная боль или тяжесть в затылке.



Как правильно проводить физкультминутки?

1. Время: через 20–40 минут от начала занятия или при первых признаках утомления.
2. Длительность: 1–2 минуты.
3. Комплекс: 3–5 простых упражнений, повторяемых 4–6 раз.
4. Условия: проветриваемое помещение, позитивный эмоциональный фон (можно с музыкой)

Примеры упражнений

Для мозга и шеи	Для осанки и плеч	Для глаз
наклоны и повороты головы	круговые движения плечами	моргание, фокусировка
потягивания	разведение рук в стороны	слежение за пальцем
подъёмы рук вверх	(упражнение)	круговые движения глазами

Практические рекомендации преподавателям

включайте физкультминутки регулярно,
а не от случая к случаю

показывайте упражнения сами —
подавайте пример

используйте музыкальное
сопровождение для позитивного
настроя

адаптируйте комплекс под специфику
занятия (например, больше для глаз
на лекциях с презентациями)

делайте упражнения доступными и
весёлыми — это повышает
вовлечённость



Вывод

Физкультминутки — простой и эффективный инструмент здоровьесбережения и повышение качества образования:

помогают сохранить здоровье студентов

повышают эффективность обучения

создают комфортную атмосферу на занятиях

формируют привычку к физической активности

«Вводите физические упражнения в учебный процесс — инвестируйте в здоровье и успех студентов!»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!