

## РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации по проведению физкультминуток в школе:  
оригинальные комплексы для разных предметов и возрастов»  
учителя физической культуры  
МАОУ МО Динской район СОШ №10 имени братьев Игнатовых  
Лесина Андрея Аркадьевича

Представленная методическая разработка затрагивает актуальную проблему сохранения здоровья школьников в условиях интенсивной учебной нагрузки. В эпоху цифровизации и роста объёма образовательных требований вопрос профилактики утомления и гиподинамии приобретает особую значимость — и автор верно акцентирует на нём внимание.

Методические рекомендации не ограничиваются теоретическими рассуждениями, а предлагают педагогам готовые решения: оригинальные комплексы упражнений, адаптированные под разные возрастные группы и учебные предметы. Это существенно облегчает внедрение рекомендаций в повседневную практику.

В разработке гармонично сочетаются обоснования необходимости физкультминуток с точки зрения здоровьесбережения, чёткие задачи для педагогов (обучение технологии подбора упражнений), а также образовательные, развивающие и воспитательные цели.

Методическая разработка отличается продуманной структурой: разделы, посвящённые структуре, видам и принципам проведения физкультминуток, обеспечивают быстрый доступ к необходимой информации. Последовательное изложение материала (от теоретических положений к практическим рекомендациям) способствует его эффективному усвоению. Важным преимуществом является дифференцированный подход с учётом физиологических и психологических особенностей обучающихся всех возрастных групп (начальное, среднее и старшее звено), что обеспечивает высокую результативность предлагаемых комплексов.

Методические материалы адресованы учителям всех предметных областей, что подчёркивает междисциплинарный характер рекомендаций, и возможность интеграции в любой урок без нарушения его содержательной части.

Методические рекомендации по проведению физкультминуток в школе представляют собой ценный практический инструмент для педагогов, заинтересованных в здоровьесбережении и повышении качества образовательного процесса. Разработка отличается продуманной структурой, научной обоснованностью и готовностью к непосредственному применению.

Целевая аудитория - учителя всех предметов, методисты, школьные психологи, администрация образовательных учреждений.

Данный материал можно рекомендовать к внедрению в школах как часть программы здоровьесберегающих технологий.

30.06.2026г

(Рег. номер 46/26)

Рецензенты:

Начальник методического отдела  
МКУ ЦПО МО Динской район

Руководитель РМО учителей  
физической культуры  
МО Динской район



А.В. Бундюк

В.С. Чуб