***ЗНАЧЕНИЕ ФИЗМИНУТКИ НА УРОКЕ***

**Автор: Шурина Валентина Николаевна**

**Физминутка** - это кратковременный отдых, один из видов двигательно- оздоровительных моментов на занятии. Термин «физминутка» можно заменить другим - динамическая пауза.

Ее задачи: способствовать снятию физического, психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности, в целях сохранения здоровья, предотвращения утомляемости.

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Оздоровительные минутки – это только часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

Главная цель игровой двигательной переменки – дать возможность каждому ребёнку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

**Требования к организации и проведению физкультминуток.**

Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала/

Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.

Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просто в своем выполнении.

Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

**Примеры физкультминуток:**

**На регуляцию психического состояния:**

**«Не боюсь»**

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

**«Успокоение»**

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

**Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.**

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

**Физминутки на общее развитие организма детей /конечностей и туловища/**

«Петрушка». Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

«Потягивание кошечки». Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслабленв. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

**Микропаузы при утомлении глаз:**

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд.открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

**Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки** имеют огромное значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всей начальной школы. Педагоги, физиологи, медики постоянно подчеркивают: уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения ребенком изобразительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма. Однако, этот развивающий потенциал может быть реализован, если движения рук ребенка будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразными орудиями детского воображения. По словам немецкого мыслителя И.Канта, рука является как бы вышедшим наружу головным мозгом. Можно сказать, что, развивая руки, мы развиваем мышление и речь. Желательно, чтобы дети не только создавали и воплощали посредством движения собственных рук те или иные образы, но еще и эмоционально вживались в них, входили в целостное психосоматическое состояние, создаваемое образом, прислушивались к своим телесным ощущениям.

К уже известным упражнениям на согласованные действия пальцев рук под речевое сопровождение можно добавить такие как: самомассаж пальцев и кистей рук, массаж различными мячиками, щетками и имитационные упражнения, например, такие как: рисование в воздухе кистями, пальцами рук (и даже головой, плечом, локтем, ногами); упражнение будет способствовать расширению творческих изобразительных возможностей, закреплению изучаемой темы на любом занятии, т.к. в действие включаются сразу несколько анализаторов - двигательный, зрительный, акустический, плюс эмоциональная окрашенность. Например, на занятии по математике можно «рисовать» цифры, по обучению грамоте - буквы, по изодеятельности - целые картины. В момент выполнения такого упражнения ребенок эмоционально и физически раскован - от него никто не ждет никакого результата. То, что она «нарисовал», «видит» только он, и ребенок всегда остается доволен своей работой.

Прослушивание записей звуков природы: океана, журчащего ручья, голосов птиц способствует расслаблению и восстановлению эмоционального состояния.

А этот комплекс упражнений поможет снять умственное напряжение:

1. Ходьба на месте или по комнате, высоко поднимая колени 1 мин.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны - вдох. Руки расслабленно опустить вниз - выдох. Повторите 3-4 раза.

3. И.п. - сидя. Поочередно сгибать и разгибать стопы и кисти. Повторите 10-12 раз.

4. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. Круговые движения руками в плечевых суставах. Повторите 8-10 раз в каждую сторону.

5. И.п. - то же. Присесть, руки вперед - выдох. Вернуться в и. п. - вдох. Повторите 3-4 раза.

6. И.п. - то же. Махи правой ногой и руками вперед-назад. Повторите 10-12 раз. То же левой ногой.

7. И.п. - то же. 1-8 - попеременное сгибание и разгибание рук в локтях; 9-10 - руки вниз. Дыхание произвольное. Повторите 2-3 раза.

8. И.п. - то же. Руки поднять вверх - вдох, вернуться в и.п., расслабиться - выдох. Повторите 3-4 раза.

Рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:   
— движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;   
— недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают

развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;   
— знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным   
процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания, восприятия.

Для проведения оздоровительных минуток можно использовать различные предметы и подручные средства, которые позволят сделать оздоровительные минутки интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести ластик, книгу, карандаш, газету, комочки ваты и т.д.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им название. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся, их интерес к окружающей жизни.

**Игровые двигательные упражнения с ластиком.**

Цель упражнений:

Стимулирование двигательной активности учащихся во время учебных действий. Развитие интереса к собственной двигательной активности.

Психологическое назначение упражнений:

Осознание необходимости двигательной активности в жизни человека. Развитие памяти, внимания и внимательности, умения преодолевать трудности.

**Препятствие.**

У учащихся на парте лежит ластик. Они должны удержать его в равновесии на различных частях тела:

-на запястьях;-на голове;-на кончиках пальцев рук;-на локтях.

**Ловкачи**

Участники упражнения используют ластик для того, чтобы перебрасывать его друг другу:

-сидя; -стоя; -при ходьбе; -держа руки над головой; -передавать ластик, заложив руки за спину.

**Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта.**

Очень интересно и необычно можно построить игровые двигательные упражнения. Используя стаканчики из-под йогурта. Они очень легкие. Никакого физического вреда ребенку они причинить не могут.

Эти упражнения развивают наблюдательность, внимательность, ловкость, отточенность движений..

**Магия**

Сидя или стоя за партой, участники игры должны удержать стаканчик:

-на ладони; -на запястье обеих рук; -на двух пальцах; -на локте; -на затылке;

-на голове (лбу, ушах).

**Тренировка мышц**

Участники игры держат стаканчик на голове. Они должны:

-вставать со стула и садиться на стул;

-сидя на стуле и держа стаканчик на голове, поворачиваться налево, направо;

-поставить руки перед грудью и делать рывки руками, держа стаканчик на голове;

-активно сделать различные гримасы лица.

**Ловкость**

Участники игры должны подбросить стаканчик и, прежде, чем его поймать, несколько раз хлопнуть в ладоши; перебрасывать из одной руки в другую.

**Взбивалка**

Для выполнения упражнения участникам понадобится ластик. Они кладут ластик в стаканчик и:

-крутят в стаканчике так, чтобы он подпрыгивал, но не вываливался.

**Игровые двигательные упражнения с карандашом.**

Игровые двигательные упражнения с карандашом полезно использовать как во время учебных занятий, так и во время разминок. Кто-то может посчитать, что использование карандаша в качестве предмета для игровой разминки весьма опасно. Но это совершенно неверно. Ребята должны учиться видеть возможность использования любого предмета для физических разминок. При этом, используя предметы подобного рода, они учатся быть осторожными, видеть реальную опасность и избегать её.

**Воображение.**

Участники игры держат карандаш на весу на ладони, на одном пальце, на двух пальцах.

Сидя за столом, они учатся удерживать карандаш на голове;

Пробуют удерживать карандаш между двумя разными пальцами и писать в воздухе цифры, буквы и слова по предложению учителя.

**Игры на сноровку.**

Участники игры должны:

-удерживать карандаш большим и указательным пальцами (левой и правой рукой), передавать его дальше между указательным и средним, средним и безымянным, безымянным пальцами и мизинцем;

-крутить карандаш двумя указательными,

-средним и безымянным пальцами.

**Хватательный рефлекс**.

Участники игры должны:

-ставить карандаш вертикально на стол, отпускать его и ловить другой рукой, при этом рука лежит неподвижно до тех пор, пока на неё не упадет карандаш;

-перебрасывать карандаш из правой руки в левую, при этом постепенно увеличивать расстояние между руками.

Помимо развития физической активности детей, данные игровые двигательные упражнения должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

Ни для кого не секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребенка пропадает желание учиться. Он становится агрессивным. Так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов, его самого. Окружающий мир, которому он радовался, перестает быть для него радостным и занимательным, маленький человечек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь наедине со своими проблемами.

Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

**Список литературы:**

Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. Первоклассник: адаптация к новой социальной среде.-М.: ВАКО,2008.-368с.(Педагогика. Психология. Управление.).

Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев.-М.:ВАКО,2007.-176с.- (Мозаика детского отдыха).

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 классы.- М.: Вако,2004. -152 с. – (Мастерская учителя).