Артюхина Ольга Геннадьевна

ГБОУ СОШ 1 г.о. Чапаевск

ponyaewa.olga@yandex.ru

**Польза физкультминуток на уроках в начальных классах.**

С началом учебного года активность обучающихся заметно снижается. Уроки физической культуры не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности обучающихся в учебное время. Для этого необходимо особое внимание уделить введению физкультминуток на уроках. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Основная задача учителя на уроке – создать условия для недопущения переутомления, своевременно снять его при возникновении. У школьников признаки переутомления появляются после 12-15 минут после непосредственной образовательной деятельности.

Утомление может проявляться по-разному: нарушением осанки и координации движений. рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, восстанавливают силы ребенка, дают отдых мышцам, органам слуха. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, снять статическое напряжение.

Больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов.

При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья младших школьников в школе является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьном режиме.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений. Комплексы можно выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение. Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение. Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока. При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворное текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.