**Введение**

**Почему мы заговорили о физкультминутках?**

Для того, чтобы успешно учиться, необходимы такие качества, как внимательность, терпеливость, усидчивость, умение слышать и слушать учителя на уроках. В силу своих индивидуальных и возрастных особенностей, у каждого из нас в конце урока повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на нашем поведении. Чтобы снять отрицательное воздействие на организм школьника гипервозбудимости, заторможенности, страха, повысить волевую активность, увеличить физическую активность необходимо регулярно в учебный процесс включать физкультминутки, так как мы подолгу сидим на уроке, наше тело устаёт и затекает, мы начинаем отвлекаться, и не слушаем учителя.

Нам стало интересно, как физкультминутки воздействуют на различные части тела? Как их правильно выполнять? Какие существуют требования к проведению физкультминуток? Актуальны ли физкультминутки в наше время? Мы решили выяснить отношение учащихся 4 класса и родителей к этому вопросу, и провели анкетирование и эксперимент.

В настоящее время как никогда важно выявить проблемы использования физической культуры в процессе обучения и определить влияние физических упражнений на работоспособность, следовательно, тема нашей работы является актуальной.

**Нужны ли физкультминутки в начальной школе?**

Применение физкультминуток в начальной школе помогает снижению усталости у ребёнка, обеспечивает отдых и повышает умственную активность. В процессе занятия ребёнок познаёт своё тело, запоминает ритм и красоту звучания слов. Для того чтобы снять напряжение, которое вызвано долгим сидением за партой, следует выполнять комплекс занятий: потягивание, разведение плеч, вращение головой, наклоны вправо и влево, выпрямление ног. Для возможного исключения близорукости и впоследствии её исключения проводится специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глаза по всем направлениям.

Физкультминутки в начальной школе действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.

**Пояснительная записка**

**Актуальность темы:** В.А. Сухомлинский писал, что плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной отставания в учебе. Обучение ребенка в школе требует энергетических затрат, высокой работоспособности организма, значительных волевых усилий. Однако в силу возрастных анатомо-физиологических особенностей младшие школьники не могут сопротивляться утомлению. Переутомление ребенка, перегрузки нервной системы способствует ее истощению, приводят к возникновению неврозов.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных игр оздоровительной направленности.

Здоровый и неутомленный ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний.

**Проблема:** Проблема исследования заключается в определении влияния физкультминуток на работоспособность младших школьников.

Одна из самых острых проблем - ограничение двигательной активности детей. Неподвижная поза гораздо утомительнее, чем движение. Пребывание долго в сидячем положении нарушает кровообращение. Без движения у гиперактивных детей возникают зажимы и непроизвольные навязчивые движения. При длительном снижении физической активности органы системы и организма испытывают недостаток кислорода в тканях, что является причиной многих болезней. Мышечный голод для здоровья так же опасен, как и недостаток кислорода. Поэтому при организации процесса обучения необходимо избегать длительного сидения за партой.

**Цель:** Изучить влияние физкультминуток на работоспособность школьников.

**Задачи:** 1. Изучить литературу и другие источники (интернет ресурсы) информации по проблеме исследования;

2. Определить влияние физкультминуток на работоспособность младших школьников;

3. Показать особенности физкультминуток, раскрыть их особенности;

4. Провести опрос среди детей и родителей (Что такое физкультминутки и зачем они нужны);

5. Провести эксперимент.

6. Разработать рекомендации по применению физкультминуток.

**Основная часть**

**Методы исследования:**

1. Метод анализа и обобщения литературных и интернет источников;

2. Метод анкетирования;

3. Метод наблюдения.

Используя метод анализа и обобщения литературных и интернет источников, мы изучили 10 литературных изданий, которые исследуют эту проблему в сфере здоровья, физической культуры, физиологии и психологии.

Следующим шагом в нашем исследовании было проведено анкетирование среди школьников 4 класса и их родителей.

**Результаты анкетирования:**

В анкетировании принимали участие родители и ученики 4 класса.

Выводы по анкете для родителей:

100% родителей – на уроках физминутки нужны.

20% родителей – дома физминутки не нужны.

15% родителей – за счёт двигательной активности нельзя снизить уровень умственной напряжённости.

20% родителей – физминутки не могут повлиять на успеваемость.

Выводы по анкете для детей:

1. На каком уроке ты больше всего испытываешь усталость?

а) Русский язык - 11

б) Математика - 7

в) Английский - 6

г) Окружающий мир - 5

2. Во время напряжённой работы на уроке быстрее устают:

а) Мышцы рук (пальцы) - 15

б) Мышцы шеи - 8

в) Мышцы спины - 6

г) Напряжение зрения - 5

3. Нужно ли на уроках проводить физминутки?

а) Да - 13

б) Нет – 4

4. Какие физминутки тебе больше нравятся?

а) В форме общеразвивающих упражнений - 4

б) В форме подвижной игры - 17

в) Танцевальные движения - 8

г) Движения под стихотворный текст - 5

Анкета «Роль физкультминутки в начальной школе».

Далее был проведён эксперимент, собственные исследования проводились на базе 4 класса Соболевской средней школы в период учёбы третьей четверти.

**Цель нашего эксперимента:**  изучить влияние физкультминуток на работоспособность, психологическое здоровье младших школьников.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; а весной и осенью она возрастает.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ замедляется, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Занятие физическими упражнениями вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

В своём исследовании  влияния физкультминуток на работоспособность мы анализировали самочувствие учащихся в конце учебного дня. В один из дней на уроках были проведены физкультминутки, а в другие дни не было проведено физкультминуток. В заключении был проведён опрос, анкета с детьми и беседа с учителем.

Наш эксперимент длился 4 недели, по результатам которого мы можем сделать следующие выводы: в течение учебного занятия процент работоспособности обучающихся увеличивался, если в учебный день проводились различные по содержанию и направлению физкультминутки. И, наоборот, к середине урока работоспособность снижалась без дополнительной двигательной активности;

Работоспособность в классе не изменилась в течение учебного дня, если проводились физкультминутки;

По результатам наблюдений можно сделать выводы:

проблемы с дисциплиной были выявлены в учебный день, когда не проводились физкультминутки, учащиеся мало двигались и не принимали участия в динамических паузах на уроке.

почти не было проблем с дисциплиной, если учитель использовал на уроке и переменах веселые стихи в сопровождении с гимнастикой. Высокая мотивация к обучению сохранялась в течение учебного дня.

Исходя из результатов исследовательской деятельности, можно сформулировать следующие рекомендации: на уроке ученик часто находится в состоянии умственного и физического напряжения, что может привести к ухудшению его самочувствия. Поэтому возникает необходимость на каждом уроке в начальных классах проводить физкультминутки.

Задача физкультминуток – снятие усталости, обретение спокойствия, укрепление позвоночника, стоп, кистей, профилактика близорукости, формирование красивой осанки, снятие застойных явлений, вызываемых долгим сидением за партой, повышение умственной работоспособности и т.д.

В зависимости от вида и типа уроков в физкультминутки можно включать массаж пальцев, пальчиковые игры, упражнения для формирования осанки, двигательно – речевые физкультминутки, упражнения для глаз, подвижные дидактические игры, упражнения на реакцию, элементы ритмичной гимнастики и т.д. В течение урока можно проводить по 2-3 минутки здоровья.

Продолжительность выполнения упражнений от 1,5 до 4 минут. Во время проведения физкультминуток дети могут сидеть за партой, стоять около нее, в группах, в парах, взявшись за руки.

Для того, чтобы правильно подобрать упражнения для физкультминутки, нужно знать, на что они направлены. Приседания с подъемом рук стимулируют кровообращение. Потряхивание кистями рук препятствует утомлению мелких мышц кистей. Наклоны и повороты снимают излишнее напряжение мышц туловища. Сочетание круговых движений головой, глазами и туловищем активирует чувство общей координации движений. Бег на месте снимает многие симптомы утомления.

Значение имеют динамические и статические упражнения: ходьба на носках, при которой массируются подушечки пальцев ног, стойка на одной ноге до состояния устойчивого равновесия; в положении сидя и стоя – максимальное, последовательное напряжение ступней, голеней, бедер, живота с последующим медленным расслаблением.

Изменение рабочей позы во время урока оказывает мощное действие на функции организма и активирует детей. Смена поз может происходить 2-3 раза в течении урока. Продолжительность работы сидя может быть от 3 до 7 минут.

Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействуют на детский организм. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают школьника к организованности, дисциплинированности.

**Основные требования при составлении комплекса физкультминуток**

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

**Заключение**

Всё выше изложенное показывает, что проведение физкультминуток в школе ведет к снижению показателей заболеваемости у детей, улучшению психологического климата в классе. Благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию переутомления и повышения эмоционального благополучия учащихся, снижает статические нагрузки, а также организует активный отдых учащихся для концентрирования внимания, наблюдательности, активности в реализации поставленных целей и задач.

Значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно.

В заключении этой работы я сделал буклет с рекомендациями по использованию физкультминуток для учащихся младших классов .

**Список литературы**

1. Брюханова Е. В. Коррекционное задание, направленное на развитие мелкой моторики и других психических функций // ж. Начальная школа. - 1998, №5.

2. Бутакова В. М., Ершова А.П. Хрестоматия игровых приемов обучения. - М.. Первое сентября, 2000.

3. Гнездилова Л.И. Класс здоровья.// ж. Начальная школа. - 2001,№3.

4. Каралашвили Е. Н. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. -М.: ТЦ «Сфера» 2001.

5. Ковалько В. И. Младшие школьники на уроке : 1000 развивающих игр, физминуток (1-4 кл) - М. : Эксмо, 2007.

6. Кузнецова Э.Г. Игры, викторины, занимательные уроки в школе ./М. : Аквариум, 1998,

7. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, датство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

8. Обухова Л. А, Лемяскина Н. А. Уроки здоровья // ж. Начальная школа. - 1991, №3.

9. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: в 2 кн. / И.П.Подласый. - М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2004. - Кн.2. Процесс воспитания.

10. Рузина М.С. , Афонькин С.Ю. Страна пальчиковых игр: Развивающие игры и оригами для детей и взрослых. СПб. :Кристалл..