Значение и роль физминуток на уроке.

В организме ребят 6-10 лет некоторык функциональные системы еще не сформировнаы до конца. Вот поэтому на уроках в начальной школе так важно не только уделять внимание реализации образовательных целей, но и способствовать укреплению здоровья учеников.

Для комплексного решения этих задач используются физминутки.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки.Физминутки можно проводить в начале урока или воремя урока.

Кроме того, физминутки в 1–4 классах помогают:

* переключить внимание ребят с одного вида работы на другой (например, с чтения на пересказ);
* настроить на работу (не секрет, что дети с трудом включаются в работу после перемены, а физминутка как раз таки и сделает переход от активного физического времяпрепровождения к познавательному более гармоничным);
* дать отдых пальчикам (на уроке письма или рисования), глазам (на занятиях чтению), а также левому полушарию мозга, отвечающему за установление последовательности, логику (на уроках арифметики);
* расслабиться (психоэмоциональное здоровье школьников зависит от их физического состояния, поэтому учителю начальных классов необходимо планировать урок так, чтобы физминутки были обязательно включены в конспект занятия, тогда и уровень усвоения материала будет выше);
* поддерживать интерес к уроку (для малышей крайне важно постоянно поддерживать заинтересованность в познавательной деятельности, чтобы сохранялась «интрига» до конца урока).

Более того, физминутки формируют позитивное отношение к возникшим ситуациям в классном коллективе. Так, если в классе на перемене произошла потасовка, то для того, чтобы отвлечь малышей от случившегося, примирить и подготовить к учебной деятельности на занятии, нужно провести совместную развлекательную игру, которая будет ещё и полезна для здоровья. С этой задачей превосходно справляются минутки здоровья на уроке. **Организовывать такие паузы нужно в середине занятия (на каждом уроке), в начале (на последних уроках, когда дети очень утомлены) и в конце (на первых уроках, чтобы у малышей было больше времени настроиться на следующий урок).** Таким образом, на каждом учебном занятии проводится две физминутки.

Детский возраст от 6 до 11 лет составляет период активного совершенствования мышечной и костной тканей. Кости детей при длительном напряжении и неправильном положении тела легко деформируются, подвергаются искривлению. Неуравновешенность возбудительно - тормозных процессов ЦНС обусловливает её быструю утомляемость, повышенную возбудимость, кратковременность активного внимания. С учетом этих особенностей детского организма физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления и повышения работоспособности школьников рекомендуют в обязательном порядке проводить на уроке физминутки. Физкультминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями. На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физкультминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха. Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений (ходьба на месте, потягивание с подниманием рук вверх, приседания, наклоны и повороты туловища), каждое из которых повторяется 4-5 раз. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность учеников повышается в несколько раз.

Учителя начальных классов используют специальные стишки, произнося которые, дети выполняют упражнения. В подобных случаях важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир добра, красоты, юмора. Заучивание и разыгрывание таких стихотворений способствует развитию памяти, эмоций, несёт воспитательное значение.

Хомка  
Хомка-хомка-хомячок, полосатенький бочок,  
Хомка раненько встаёт, шейку моет, щёчки трёт,  
Подметает хомка хатку и выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять - хочет хомка сильным стать.  
  
Вот так  
-Как живёшь? Вот так!  
-Как берёшь? Вот так!  
-Как даёшь? Вот так!  
-Как грозишь? Вот так!  
-Как шалишь? Вот так! (хлопнуть по надутым щекам)  
-Ночью спишь? Вот так!  
-Как молчишь? Вот так!  
  
Зарядка  
Поднимает руки класс-это раз,  
Завертелась голова- это два,  
Три - руками три хлопка,  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.  
  
Король Боровик  
Шёл король Боровик через лес напрямик,  
Он грозил кулаком, топал он каблуком,  
Был король Боровик не в духе-  
Короля покусали мухи.

В качестве второй минутки отдыха иногда я использую «спокойную минутку» : закроем глаза, представим море… Волны катятся и с шумом разбиваются о берег, а затем медленно отходят назад… Можно использовать спокойную красивую музыку.

Физминутки можно сочетать с другими этапами урока. Например, с закреплением. На уроке необходима минутка отдыха для глаз, в которую входят простые упражнения:

* зажмуриться, открыть глаза;
* посмотреть за окно;
* посмотреть вверх, вниз, вправо, влево;
* поводить глазами из стороны в сторону, кругами, восьмёрками.

Ну, и конечно же, на письменных уроках необходима физминутка для пальчиков. Истоки способностей детей на кончиках их пальцев. Очень важно сделать руку ребёнка тренированной, умелой. Для этого используются всяческие штриховки, работа с пластилином, верёвочками, пуговицами, семенами. Физминутка для пальчиков так же способствует развитию умения выполнять мелкие движения, тренирует мышцы кисти рук, а, кроме того, снимает статическое напряжение, усталость, которые появляются при письме у неопытного школьника очень быстро. Рука 6-8-летнего школьника очень слаба, хрящ внутри фаланг ещё не превратился в косточки, поэтому учителя начальных классов просто обязаны выполнять физминутки для пальчиков.

Мы писали, мы писали, наши пальчики устали,  
А сейчас мы отдохнём и опять писать начнём.

Вот любимые упражнения моих учеников: «Змея», «Молоточки», «Моем руки», «Поцелуйчики», « Замок», «Греем руки», « Ветерок».

Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать об уроке, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1-2 минуты, но очень необходим ученикам.

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зелёный цвет. Поэтому очень хорошо иметь в классе зелёный круг из картона или пластмассы и выполнять упражнения для глаз с его помощью.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.  
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.  
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.  
Этот – указательный, пальчик замечательный.  
Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,   
Каждый пальчик разомнём.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать  
Надо пальчики размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
За письмо получим пять!

Вот так постепенно мы дошли до усталого позвоночника, а он, наверное, устаёт быстрее всего. Дети не готовы сидеть подолгу за партой, выгибают спину дугой или буквой S, ложатся на парту и сразу видно, что требуется физминутка.

Отдохнуть можно, превратившись в животных:

Зайчик беленький сидит   
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так   
Он ушами шевелит.

**В птиц:**

Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

**В растения:**

В огороде рос подсолнух  
Вот такой, вот такой!  
В огороде рос подсолнух   
С ярко-жёлтой головой.  
Головою он вертел,  
Всё увидеть сам хотел.  
Что подсолнух видел там  
Он сейчас расскажет нам.

Но я думаю, что отдых лучше всего начинать со слов: “а теперь…”, “ а сейчас”, так как они удачно вписываются в структуру урока и не отвлекают учеников от программного материала

- А теперь все тихо встали…  
- А сейчас мы в лес пойдём…   
- А теперь все **тихо** встали,  
Дружно руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад,  
Повернулись вправо, влево  
**Тихо** сели, вновь за дело.  
Мы маленькие зайки  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,   
В школу прибежали.  
За парты **тихо** скок  
И продолжим наш урок.

После таких слов можно спокойно продолжать урок: дети отдохнувшие и собранные.

Есть физминутки, которые совмещают отдых мелких мышц рук и позвоночник:

По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.  
Присели, собрали  
И дальше пошли.

Можно также регулировать темп физминутки - замедлять или ускорять. И тогда эти задания приобретают шуточный оттенок.

Отдых можно сочетать с закреплением пройденного материала. Например, изменим знакомую игру “Летает, не летает” и при изучении глаголов на уроке русского языка будем поднимать руки вверх, если слово – глагол, и опускать вниз – если другая часть речи.

Существуют также танцевальные варианты:

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,   
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

Физминутку можно проводить и под музыку, если это не мешает поставленным задачам урока. Такие задания требуют большей подготовки, и занимают большее количество времени, но с радостью воспринимаются детьми. Они могут проводиться под музыку знакомых мультфильмов или песенки сказочных героев (“ Два весёлых гуся”, “Три поросёнка”, “Чунга-чанга” и т. д.)

Физминутка поможет сделать нам наших учеников жизнерадостными, активными, любознательными. Процесс усвоения знаний будет более лёгким и радостным.