**Актуальность**

 В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностного отношения к собственному здоровью. Надо ли проводить на уроках физкультминутки? Стоит ли тратить драгоценное время урока на это?

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. предупреждение утомления и повышение работоспособности учеников;
2. необходимость кратковременного, но эффективного отдыха органов слуха и зрения, испытывающих значительную нагрузку;
3. активизация внимания учащихся, повышение способности к восприятию учебного материала.

 Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Урок - основная форма учебного труда школьников. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 000 уроков. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка.
 **Вот тут и приходят на помощь физминутки**. Многие учителя не понимают актуальность физкультурной минутки, игнорируют их. Каждый учитель обязан не только научить, но и сберечь здоровье наших детей. Есть учителя, которые превращают физкультинутки в занимательную игру. Например, учитель задаёт вопрос по изученной теме и бросает мяч ученику. Ребёнок должен поймать мяч и ответить на вопрос. Понятно, что никакой отдых такая физминутка не принесёт, так как напряжённо работает нервная система и в движении находятся только руки. Одни считают физкультминутку обязательным и нужным элементом урока, другие упорно ее игнорируют, ну а кто-то включает ее в урок изредка, "для постороннего глаза" (во время административного контроля или посещения урока коллегами, родителями). А ведь можно физкультурную паузу провести с пользой для дела! **Что же такое физминутка?** Физкультминутки - это не только элемент активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало.
Вспомним слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий». Иногда школьные результаты способствуют формированию стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У детей пропадает желание учиться, они становятся злыми, агрессивными. Окружающий мир перестает быть для него радостным и занимательным, ребенок отгораживается и закрывается от всех, оставаясь наедине со своими проблемами. Двигательные разминки дают возможность «выпустить» пар, разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а за тем с новыми силами взяться за дело.

 Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Время проведения физминуток составляет от 1,5- 3 минут.
Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, с музыкальным сопровождением, электронные, анимационные физминутки с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. [Музыкальное оформление физминуток](http://www.uchportal.ru/load/47-1-0-21923) делает их насыщеннее и интереснее.
Физкультминутки я провожу в хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим . Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.
 Существуют различные группы физминуток: анимационные, электронные, музыкальные.

Куда входят:
• [гимнастика для глаз](http://www.uchportal.ru/load/47-1-0-15600) – укрепляет цилиарные мышцы глаз, способствует созданию комфортных условий на уроке;
• [пальчиковая гимнастика](http://www.uchportal.ru/load/47-1-0-21850) – включает в себя развитие мелкой мускулатуры рук, развитие памяти, внимания, воображении, развивает коммуникативные навыки учащихся; 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. 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.

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

Опытный учитель начальных классов никогда не станет пренебрегать физминутами, т. к. они помогают восстановить работоспособность ученика на уроке, сохраняют его здоровье, делают процесс обучения занимательным. Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

• **физические упражнения для тела** - помогает ребёнку отдохнуть, снять напряжение, снимает психоэмоциональную нагрузку, содержит сюрпризный момент, повышает активность на уроке.

* Физминутки для релаксации.

 **Гимнастика для глаз.** Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

      Очень интересны детям **электронные физминутки** для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Электронные физминутки несут в себе **несколько функций**. Основная их цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.  щд Можно предварять их стихами, объясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

 **Электронные физминутки для релаксации.**

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.
Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.  Упражнения на релаксацию я провожу в тихой, спокойной обстановке в классе. Дети должны расслабиться с закрытыми глазами. Могут лечь с закрытыми глазами на парту. При выполнении использовать спокойную музыку.

 Физминутки для младших школьников желательно проводить на каждом уроке. Чередовать нужно примерно так:

* урок математики – физминутка с цифрами и счетом.
* чтение – упражнение с глазной гимнастикой.
* письмо – для снятия напряжения с кисти рук и пальцев.
* рисование – упражнения, поднимающие настроение и бодрящие.

Не надо забывать, что малыши еще очень не приспособлены к школьной жизни. Они только что пришли из садика, в котором могли спать и играть целыми днями. Благодаря физминуткам можно разбавить учебные будни и внести в них капельку детства.

Профессиональное мастерство современного учителя характеризуется уровнем его профессиональных умений и навыков в процессе составления урока. А в этот урок гармонично вписываются анимационные физминутки. При этом мастерство учителя в этом направлении складывается из следующих умений:

• составлять интересные анимационные физминутки, соответствующие возрасту учеников;

• привлекать внимание к изображению;

• учитывать возрастные, психологические, и другие особенности учеников;

• грамотно использовать свой опыт и новейшие достижения педагогики, психологии и других наук;

•разнообразить анимационные физминутки, избегая шаблонности при их создании.  **Как же влияют физминутки на психологическое здоровье?**

* Высокая работоспособность на уроке и на занятиях.
* Почти нет проблем с дисциплиной
* Высиживают 4 урока без усилий .
* Неврозоподобные, психосоматические расстройства не наблюдаются .
* Высокая мотивация к обучению.
* Улучшение психологического климата в класс. Выше изложенное показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии, в частности системы физминуток, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в классном коллективе, активно приобщает школьников к работе по укреплению их здоровья, а также благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию переутомления и повышают эмоциональный уровень учащихся, снижают статические нагрузки, а также организовывает активный отдых учащихся для повышения внимания и активности для следующего урока.

 Мои физминутки очень полюбились моим детям, они с большим удовольствием танцуют и выполняют различные упражнения под музыку со сказочными героями. Физминутки превратились в маленький праздник, где детям весело и интересно. Такие физминутки позволяют снять мышечное напряжение и поднять настроение, а значит, и усвоение учебного материала пройдет быстрее и легче, и здоровье детей не будет страдать.

**Список литературы**

1. Коростелёв Н. Б. “50 уроков здоровья для маленьких и больших”. -Москва. “Детская литература”, 1991.
2. Максиняева М. Д. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками. - М.: Творческий центр, 2002.
3. Энциклопедия “Все обо всем”.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
5. Фурманов А.Г. оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2006.
6. Акимов М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников учет и коррекция. Москва, «Академия», 2002.
7. Анисимова Н.В., Каралашвили Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. М.: Сфера, 2002.
8. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни. Е., 1999г.
9. Балье Л.В., Барканова СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.: «Владос», 2003г.
10. Зайцев Г.К. Твое здоровье. С-П.: Детство - пресс, 2001.
11. Ковалько В.И.  Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы  М.: Вако. 2004.
12. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащих