**Доклад**

**«Система физминуток, цель, задачи, методика проведения»**

**Содержание:**

1. Введение.
2. Определение физминутки.
3. Цель физминутки.
4. Основные задачи физминутки.
5. Как подобрать упражнения для физминутки.
6. Методика организации и проведения физминуток.
7. Классификация физминуток.
8. Заключение.

**1.Введение**

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у детей любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти и снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от учителя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физминутка! Физминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

 Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в школе, независимо от возраста детей.

 Физкультурные минутки во время уроков проводятся на занятиях как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц корпуса (особенно спины) и мелких мышц кистей.

 Учитель должен предупредить возникновение утомления у обучающихся. Своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, т.к. утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

**Важно!**

***Переутомление – крайнее состояние утомления, когда организм после нагрузки уже не может восстановиться самостоятельно и нуждается в помощи. Например, в реабилитации, длительном отдыхе, иногда в медикаментозном лечении.***

 Каждый учитель должен знать, что признаки утомления у детей 6-7лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 7-8 лет – через 10-12 минут, в 9-10 лет через 12-15 минут!

**2.Определение физминутки**

**Физкультминутка**- это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого.

**3.Цель физминутки**

**Цель физминуток** – активно изменить деятельность детей и взрослых,  и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка  и себя на продолжение занятий.

**4.Основные задачи физкультминутки:**

1)снять усталость и напряжение;

2)внести эмоциональный заряд;

3)совершенствовать общую моторику;

4)выработать четкие координированные действия по взаимосвязи с речью;

5)тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для развития мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз. По времени эти упражнения занимают около 2 минут. Комплексы подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Физкультминутки проводят во время занятий с детьми, которые связаны с ограничением подвижности и активным сосредоточенным вниманием детей.

**5.Как подобрать упражнения для физминуток?**

1.Упражнения должны быть знакомы детям и просты в исполнении.
2.Упражнения должны охватывать в основном крупные мышечные группы.
3.К таким упражнениям относятся потягивания, выпрямление позвоночника, ходьба на месте, подскоки, приседания в быстром темпе.
4.В случае необходимости могут использоваться упражнения для более мелких групп мышц: для кистей рук, шеи, лица, глаз.
5.Благоприятным для завершения физминутки  для детей  после пяти лет  является точечный профилактический самомассаж 2-3 биологически активных точек по схеме.

От того, как организован урок и насколько он рационален, зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности. Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

Поэтому одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

**Физминутка**необходима на каждом уроке, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности, это необходимый элемент в здоровьесберегающей деятельности учителя.

**Продолжительность физминуток** не менее 1,5 – 2 минут каждая.

В 1 классах проводятся 2 физминутки через 15 минут после начала урока и на 25 минуте рабочего времени. В остальных классах начальной школы одна после 20 минут от начала урока. Совсем не обязательно провести в течении урока лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными. В последние дни учебной недели и в конце учебной четверти, когда дети особенно быстро утомляются, необходимо количество физминуток увеличить.

Веселые физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка – это один из обязательных, продуманных элементов урока. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха. Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

Физминутки могут быть направлены на **снятие локального утомления** и физминутки **общего воздействия на усталый организм.**

По содержанию физминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физминутки общего воздействия применяются в комплексе на различные группы мышц, это упражнения, рассчитанные на мобилизацию внимания, восприятия, восстановления умственной работоспособности.

В **состав упражнений для физминуток** входят:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укреплению мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* психогимнастика,
* дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим видам:

**по степени воздействия на организм,** это то, как воздействует каждая физминутка на ту или иную систему организма и**по форме проведения** – то, какие физминутки следует подбирать для каждого урока.

# 6.Методика организации и проведения физминутки в начальных классах

***Подготовительный этап.***

1. Подобрать физминутку с учётом:

- возрастных особенностей детей;

- индивидуальных особенностей детей (медицинские показатели) ;

- темы предмета, на котором будет проводиться физминутка;

- интересов детей.

2. Определить цели физминутки: обучающую, воспитывающую, развивающую, здоровьесберегающую.

3. Определить место проведение физминутки (на каком уроке).

4. Уточнить время проведения физминутки.

5. Подготовить специальный инвентарь, если необходим для проведения физминутки.

6. Составить конспект проведения физминутки, который включает

-1 - название физминутки, цели, место и время проведения, оборудование (если необходимо) ;

- 2 - ход проведения физминутки в виде таблицы:

Этапы Деятельность учителя Деятельность учеников

**а)«Спортсмен»**Цель:развитие согласованности и координации движений.
Следуя тексту, дети имитируют движения, которые совершают спортсмены.

|  |  |
| --- | --- |
| Занимайся волейболом, | «Забивают» в корзину мяч |
| Греблей,  плаваньем,  футболом. | «Гребут» веслами, «плывут», «бьют ногой по мячу. |
| На коньках зимой гоняй | «Скольжение» на коньках |
| Езди на велосипеде | «Крутят» педали. |
| И всегда стремись к победе. | Прыжки с криками «Ура!» |

**б)«Стойкий оловянный солдатик»**Цель**:**развитие внимания, выдержки, согласованности действий.
Взрослые или дети рассказывают речевку, показывают и выполняют движения вместе с ребенком.

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять.Будем дружно мы шагать! | Шагают на месте. |
| На одной ноге постой-каБудто ты солдатик стойкий. | Становятся на правую ногу. |
| Ногу левую – к груди,Да смотри не упади! | Подтягивают левую ногу к груди. |
| А теперь постой на левой,Если ты солдатик смелый. | Становятся на левую ногу. |
| Все, закончилась игра,За уроки, детвора! | Садятся на свои места. |

---------------

7. Выучить физминутку наизусть.

***Основной этап (проведение физминутки) .***

1. Организационный момент: учитель:

- сообщает о проведении физминутки,

- знакомит с ее названием (если оно есть) ;

- раскрывает значимость физминутки: здоровьесберегающую цель.

2. Основной этап:

а) проводит инструктаж физминутки в соответствии с конспектом:

• новая физминутка:

- показывает детям движения физминутки (если физминутка выполняется на основе стихотворения, то: 1) заранее напечатать с обратной стороны доски ее слова; 2) сначала учитель наизусть прочитывает стихотворение; 3) выполняет движения физминутки с одновременным его прочтением,

знакомая физминутка - повторяют слова стихотворения, если необходимо;

б) поднимает детей с рабочих мест;

в) просит учеников выполнить физминутку вместе с учителем (открывает часть доски со словами физминутки) ;

г) выполняет физминутку вместе с детьми не менее 2-3 раз, наблюдает за активностью и дисциплинированностью учеников,

д) предлагает одному из учеников в качестве учителя провести физминутку с ребятами класса,

е) предлагает ученикам сесть на рабочее место;

3. Итог проведения физминутки.

- отмечает отношение детей к выполнению физминутки (своему здоровью)

***Заключительный этап.***

1. Педагог должен проанализировать действия учеников в ходе выполнения физминутки:

- определить значимость проведенной физминутки для детей (наблюдения и беседы с отдельными учениками после урока)

- определить причины недисциплинированности отдельных учеников.

2. Изменить движения физминутки или подобрать новую.

**7. Классификация физминуток.**

 Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти в большом количестве книг и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с детьми, что от этого зависит в каком виде отдыха, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

 Я надеюсь на то, что представленная классификация поможет моим коллегам, создать картотеку физминуток по различным видам и применять их в работе с обучающимися. При желании, возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы по учебным предметам. Но на мой взгляд, это потребует больших временных затрат при подготовке к уроку.

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные 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.



**Оздоровительные физминутки.**

***Танцевальные.***

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

***Ритмические.***

В отличие от танцевальных, движения в ритмическихфизминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

***Гимнастика для глаз.***

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет, поэтому у меня в классе висит зеленый круг из картона и дети выполняют упражнения с его помощью, например, можно сфокусировать зрение на круге или дорисовать лепестки (взаимодействие с пальчиковой гимнастикой). Можно глазками посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей “Сладкий сон” – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

Электронные зрительные физминутки

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.
Предложенный вариант электронных физминуток можно использовать на любом уроке для снятия зрительного перенапряжения. Можно предварять их стихами, объясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

|  |  |
| --- | --- |
| А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем,Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем И опять их открываем. Смело можем показать, Как умеем мы моргать. Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди.Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, Поработай, не ленись! И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите. Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками. | Руки за спину, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться)*Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх)*Головки опустим - на стол погляди. *(Вниз)*И снова наверх - где там муха летит?*(Вверх)*Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам)*И снова рисуем. Немного еще. |

Правильное проведение уроков имеет огромное значение для растущего организма. Педагоги это знают и учитывают, поэтому уже много лет сами готовят материал для проведения физминуток. Правда, чаще всего устный, т.к. на подготовку мультимедийного требуется время и оборудование, которое имеется не во всех школах и классах. У кого есть возможность, используют готовые анимированные, электронные физминутки. Они помогают отвлечь ребенка, снять с него усталость и вернуть ему силы. А главное, с их помощью ребенок познает основы здорового образа жизни. К тому же это очень интересно младшеклассникам.

Старшие ученики к физминуткам относятся не с таким интересом, поэтому им можно предложить: сидя, посмотреть глазами в разные стороны, или нарисовать какую-нибудь букву. Либо выполнить комплекс упражнений (каждое повторить 4-5 раз):

1.Быстро-быстро моргаем, закрываем глазки и сидим спокойно, медленно считаем до 5.

2.Крепко зажмуриваемся на 3 секунды, открываем глазки, смотрим в окошко, считая до 5.

3.Вытягиваем правую руку вперед, медленно водим указательным пальчиком в разные стороны. Следим за ним глазами, не поворачивая головы.

4.Смотрим на указательный пальчик вытянутой руки, считая до 4-х, затем переводим взгляд в окошко и смотрим на улицу, считая до 6.

5.В умеренном темпе проделываем три круговых движения глазами влево, столько же вправо. Расслабляемся и смотрим далеко, считая до 6.

Младшим детям интересней, когда разминки сопровождаются стихами или картинками. Например:

Глазки – самый лучший друг.

Нарисую ими круг,

И восьмерку, и квадрат.

Друг мой будет очень рад!

При этом не нужно требовать, чтобы дети проговаривали стихи. Главное – работа глаз.

***Пальчиковая гимнастика.***

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения “Ленивые восьмерки” – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

“Двойные рисунки”– рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.

“Постукивание пальчиками” – имитация игры на пианино,

“Пальчики замерзли”– растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

“Салютик”– пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем, “Замочек”, “Здравствуй, пальчик” – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.

**Физкультурно-спортивные физминутки.**

***Общеразвивающие упражнения.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

***Подвижные игры***

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры “Съедобное – несъедобное”, упражнения на координацию движения.

**Двигательно-речевые физминутки.**

В эту группу входят ***дыхательная и артикуляционная гимнастика.***

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “Задуй свечу”, “Надуй шарик”, подражания животным,

“Звук вокруг” – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т д. “Сгибание стопы” – упражнение, отвечающее за речь и язык. При помощи этих упражнений происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения.

А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков.

Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два – наклон!
Зашумел листвою клен! *(Дети показывают и изображают шум листьев)*

**Когнитивные.**

***Дидактические игры с движениями.***

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра “Умный светофорик” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте, “Зверь-птица-рыба”

***Двигательные действия и задания.***

Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет 3+2, столько раз присесть, а 9 – 5, столько раз наклонить голову влево…”

***Развивающие игры.***

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Упражнение “Покажи фигуру”, например: “Круг какой? А квадрат какой?” – дети показывают, игры “Летим – плывем” – соотнесение действия с изображенным предметом, “Большой – маленький”.

***Психогимнастика.***

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

**Креативные.**

***Гимнастика ума.***

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

1. И.п – стоя или сидя. Руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад, повернуть руки локтями кверху, одновременно сделать вдох. Вернуться в и.п., выдох. Упражнение выполняется 4–6 раз.

2. И.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности.

***Необычные движения.***

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

***Сюжетно – ролевые игры.***

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Чаще всего физминутки проводятся в стихах.

Например: “Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!”

***Пантомимическая гимнастика.***

Связана с подражанием животным, птицам, например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”…

“Сова” – релаксационное упражнение на снятие напряжения с зрительного аппарата и мышц шеи.

И.п.– захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

***Пальчиковая гимнастика.***

Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на парте, в тетради.

**8.Заключение.**

Уважаемые педагоги! Не забывайте, что физкультминутка необходима на каждом уроке, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!

Любую физкультурную минутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме. Также не стесняйтесь применять музыкальное сопровождение, изменять темп упражнений, словом – просторы для творчества довольно обширные, ограничение только по времени, ведь главная задача – не давать детям закиснуть во время урока, а не утомить их еще больше.

Проводить физминутку может не только учитель, но и один из учеников. Удобней всего будет составить график проведения разминок, чтобы дети получали первые внеурочные поручения и были готовы к маленьким выступлениям заранее. Если с помощью физминутки вы добьетесь не только сохранения здоровья обучающихся, но и сплотите коллектив, подогреете класс к активной общественной деятельности, разовьете в детях любовь к физической культуре – ваш вклад в формирование личности и молодого организма будет неоценим и вряд ли забудется воспитанниками.

Физминутка помогает сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным. Каждый учитель должен помнить, что физминутка на уроке должна быть непродолжительная, не должна утомлять детей и просто **должна быть!**