**Методические рекомендации для родителей по проведению физминуток**

 **с детьми школьного возраста.**

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Им необходимы оздоровительные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде физминуток на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние. Дети после физминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Физминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий.

Основные требования к проведению физминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я минуты занятия, в зависимости от возраста, вида деятельности, и т. д.);

- подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;

- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

- необходимо обеспечить разнообразные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;

- проводить физминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением.

- во время проведения физминуток учащиеся могут сидеть за партой (письменным столом) или стоять около неё (него), находиться у классной доски или в проходах между партами (в комнате), стоять в кругу, врассыпную, в парах и т.д.

Внешние признаки усталости ребенка:

* частая смена позы,
* потягивание,
* встряхивание руками,
* зевота,
* закрывание глаз,
* подпирание головы,
* остановившийся взгляд,
* ненужное перекладывание предметов,
* разговор с соседом,
* увеличение количества ошибок в ответах,
* не восприятие вопроса,
* задержка с ответом,
* частые поглядывания на часы в ожидании конца занятий.

Пальчиковые физминутки.

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. «Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

Двигательно-речевые физминутки.

Этот вид физминуток наиболее популярен на занятиях (уроках). Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Танцевально-ритмические физминутки.

Эти физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими. В отличие от танцевальных, в которых все танцуют произвольно, при этом желающие могут петь.

**Комплекс упражнений физминутки для детей школьного возраста**

 **для снятия зрительного утомления.**

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.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.