## *ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ В МАТЕМАТИКИ*

Основная задача образовательного процесса в школе состоит в том, чтобы найти такие способы организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития учащихся, а также задаче устранения перегрузок учащихся.

Решение этой задачи будет иметь существенное значение для сохранения здоровья школьников.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как генетическая обусловленность, неблагоприятные социальные и экологические условия развития, но в тоже время с негативным влиянием на здоровье детей влияют и школьные факторы (это интенсификация и нерациональная организация учебного процесса, несоответствие методик обучения возрастным возможностям учащихся.

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья младших школьников в школе является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьном режиме.

С началом учебного года суточная активность учащихся заметно снижается. Уроки физической культуры не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности учащихся в учебное время.

Для этого необходимо особое внимание уделить введению физкультминуток на уроках. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка.

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке.

При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворное текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

**Требования к организации и проведению физкультминуток.**

* Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала/
* Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
* Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просто в своем выполнении.
* Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
* В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
* Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.
* В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.
* Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

**Рекомендации для учителя**

Учитель должен:

* Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
* Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
* Знать основы терминологии физических упажнений.

## Примеры физкультминуток:

1. **На регуляцию психического состояния:**

* **«Не боюсь»**

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

* **«Успокоение»**

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

1. **Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку**.

* Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.
* Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

1. **Физминутки на общее развитие организма детей /конечностей и туловища/**

* «Петрушка». Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.
* «Потягивание кошечки». Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслабленв. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

1. **Микропаузы при утомлении глаз:**

* Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.
* Быстро моргать в течение 10-12 секунд.открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.
* Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

1. **Тематическая физкультминутка «Морское путешествие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Текст | Описание движений |
| 1 | Рыбки плавали, ныряли  В чистой светленькой воде.  То сойдутся-разойдутся,  То зароются в песке. | Движения руками выполнять соответственно тексту. |
| 2 | Море волнуется раз,  Море волнуется два,  Море волнуется три –  Морская фигура замри. | Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.  Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз. |
| 3 | Кто это? Что это?  Как угадать?  Кто это? Что это?  Как разгадать? | Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.  Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево. |
| 4 | Это рыбацкая лодка. | Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону. |
| 5 | Это морская звезда. | Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз. |
| 6 | Это, конечно улитка. | Руки в стороны, выполняем круговые движения. |
| 7 | Всех разгадаю вас я. | Руки разводим в стороны. |

1. **Пальчиковая гимнастика**

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. 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.

##### ЦВЕТКИ

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

## БОЖЬИ КОРОВКИ

## Божьей коровки папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.

На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.

На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

1. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки на уроке математики следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную — руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.
2. Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется упражнение для отдыха. После введения нового понятия, например, параллелограмм ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить
3. В 10-11 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Физминутка заключается в том, что нужно стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.
4. Многие ребята легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 5-б классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его, и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-б примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят, и способствует отдыху.

**Физминутки для глаз на уроке математики**

1. Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз на уроке. Например, — Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная физминутка – игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз на уроке также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.
2. Это следующие упражнения (физминутки для глаз на уроке математики):

1)    вертикальные движения глаз вверх вниз;

2)    горизонтальное вправо — влево;

3)    вращение глазами по часовой стрелке и против;

4)    закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5)    на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

1. Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра «руки» расслабляет мышцы всего корпуса. дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется в соответствии с организацией занятия.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении. И тогда учащимся обеспечены