**«Использование ИКТ при проведении физминуток и динамических пауз с воспитанниками школы – интернат»**

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация учебно-воспитательного процесса.
Показателем рациональной организации является в том числе и занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, физминутки и др.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия воспитанников школы-интерната и их активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных игр оздоровительной направленности. При правильной подборке такие игры способны:

 -действительно поддерживать у воспитанников должный запас "адаптационной энергии" (Г. Селье);

 -стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость);

 - устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

В результате анализа общей карты здоровья воспитанников МБОУ школы-интерната №8 выделены ведущие формы патологий. К ним относятся заболевания органов зрения, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **2010г.** | **2011г.** | **2012г.** |
| **Нарушение осанки** | **11** | **12**  | **10**  |
| **Снижение зрения** | **3**  | **5** | **4**  |
| **Плоскостопие** | **1** | **2** | **2** |
| **Ожирение** | **-** | **2**  | **2** |
| **Гипертония**  | **3**  | **3**  | **-**  |

Наличие патологий является одной из причин сниженной работоспособности и повышенной утомляемости воспитанников. По­этому при организации учебно-воспитательной работы необходимо учитывать нарушения, имеющиеся в их состоянии здоровья.

 Данные карт здоровья позволили создать картину образа жизни воспитанников, узнать их ритм сна и питания, оценить двигательную активность, их отношение к здоровью и к роли здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья, выявить распространенность хронических заболеваний и потребность школьников в гигиенической информации.

*Приоритет профилактики*

 Структура заболеваемости определяет приоритетность мероприятий при проведении профилактической и оздоровительной работы:

 - нарушения опорно-двигательного аппарата,

 - снижение зрения.

 Дефициты движения пагубно отражаются на функции глаза. Одна из главных причин такого роста нарушений - в недостаточной тренированности, что ведет к быстрой утомляемости глаза. Упражнения, которые представлены здесь сохраняют зрение, помогают настраивать воспитанников на учебную деятельность, вызывают приятные эмоции.

 Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером на уроке или во время выполнения домашнего задания, рекомендуется воспитанникам при первых симптомах усталости глаз, [гимнастика для глаз с использованием ИКТ.](%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8%201.ppt)

 После нескольких занятий у воспитанников формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения. На занятиях необходимо выполнять [простейшие упражнения для глаз,](%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%282%29.ppt) которые необходимо включать в физкультминутку при работе за компьютером, с книгой, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

 С их помощью укрепляются глазные мышцы, великолепно снимается [усталость глаз.](%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%BE%D1%80.pptx)

 Зарядка для глаз должна проводиться не стандартно: предлагаются ребятам следующие [электронные физминутки.](%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B8%20%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.ppt)

**Подборка физминуток**

[**Физминутка «Звездочет»**](%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%82.ppt)

[**Физминутка «Игра с тигренком»**](%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%D1%81%20%D1%82%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BC%202010.ppt)

[**Физминутка «Клоунада»**](%D0%9A%D0%BB%D0%BE%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0.ppt)

[**Физминутка «Нарисуй буквы»**](%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%B9%20%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B2%D1%8B%2C.ppt)

[**Физминутка «Пляска»**](%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D1%81%D0%BA%D0%B0.ppt)

[**Физминутка «Нарисуем песенку»**](%D0%BF%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83.ppt)

[**Физминутка «На море»**](%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5.ppt)

[**Физминутка «Городок»**](%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BA.ppt)

[**Физминутка «Лови снежинку»**](%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%83.ppt)

[**Физминутка «Игра со снеговиком»**](%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%20%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC.ppt)

[**Физминутка «Коррекция зрения»**](%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.ppt)

[**Физминутка «Цветик - семицветик»**](3069_zvetik-.ppt)

 [**Физминутка «Енот»**](%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%82.pptx)

Упражнения, входящие в физминутки, должны не столько загружать ребенка физически, а давать возможность восстановить деятельность тех областей, на которые приходится основная нагрузка – глаза, руки, спина и психологическая разгрузка мозга.

**Динамическая пауза**

Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в занятия предупреждает развитие переутомления. Динамические паузы на уроках и вне их благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень воспитанников, снимают статические нагрузки. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья воспитанников.

 Можно динамические паузы разнообразить эмоциональным чтением стихотворных текстов. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается. Ребята с радостью откликаются на такие задания. Важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир доброты, красоты, юмора.

[Динамическая пауза «Повторяй! Не зевай!»](%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%D0%BF%D0%B0%D1%83%D0%B7%D0%B0%20%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B9%21%20%D0%9D%D0%B5%20%D0%B7%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%B9%21.pptx)

[Динамическая пауза «На уроке»](%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%D0%BF%D0%B0%D1%83%D0%B7%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20.ppt)

[Динамическая пауза «Веселая зарядка»](%D0%92%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0.ppt)

[Музыкальная физминутка](%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%202.ppt)

***Особые требования к электронным физминуткам***

*При подборе фона и цвета,*

*на экране монитора,* ***не допускать***

*агрессивных сочетаний цветов:*

красный - зеленый

синий - желтый

белый - черный

красный – синий

**При подборе фона и цвета,
 на экране монитора, использовать
 яркие сочные краски.
*У компьютера эти возможности есть!***

***Физкультминутки лучше всего систематизировать:***

  ***Оздоровительно- гигиенические***

 Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

 На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

***Танцевальные***

 Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

 ***Физкультурно-спортивные***

 Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

***Подражательные***

 Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

***Двигательно-речевые***

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

**Основные требования при составлении комплекса физкультминуток**

1. Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

  2. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

3. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

  4. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

  5. Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.