**Физкультминутки на общеобразовательных уроках**

В процессе учебной деятельности учащимся младших классов, и особенно детям шестилетнего возраста, на протяжении одного и нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов.

Снижение внимания проявляется в “двигательном беспокойстве”. Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу. Проявление “двигательного беспокойства” одновременно служит сигналом для учителя, что учащиеся утомлены.

Для предупреждения утомления детям необходим отдых в виде физических упражнений, а физкультминутки являются непродолжительным активным отдыхом.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние. Изучение влияния упражнений разного характера и интенсивности на физическое состояние и умственную работоспособность детей показало, что упражнения, включаемые в физкультминутки, должны вызывать у детей эмоциональность, быть интенсивными.

Выбор времени проведения физкультминутки на уроке зависит от физической подготовленности детей, их возраста, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. Поэтому одним из важных критериев является наблюдение учителя не только за поведением детей и их двигательными неадекватными действиями, но и снижением внимания в процессе обучения.

Каждый комплекс физкультминуток состоит, как правило, из 3–4 упражнений. Варианты выполнения различны: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, упражнения с музыкальным сопровождением и т.д.).

Учитель должен использовать отведенное на уроке время для физкультминуток (1,5–3 мин) полностью.