**МЕТОДИКА**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК НА УРОКАХ**

Урок - основная форма учебного труда учащихся. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 ООО уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьни­ка напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы.

Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

* + 1. период (врабатывания) совпадает с организационным момен­том и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);
    2. период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся 4-х классов не превышает 15 мин с начала урока);

III период (пониженной работоспособности - стадия компенси­рованного утомления) совпадает с моментом закрепления получен­ных знаний (после 25 мин урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, из­меняется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженными).

На сроки наступления и длительности каждого периода влияют различные факторы:

а) возраст учащихся, их общий эмоциональный настрой;

б) время суток и количество уроков в расписании учебного дня;

к) характер и длительность выполняемой работы, чередование

различных видов учебной деятельности;

г) уровень трудности учебного материала;

д) статические и динамические компоненты урока.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1—2 минуты) и физкультурные паузы (3 4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспо­собности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных заня­тий в классе в период утомления детей на уроках, за исключени­ем контрольных работ и некоторых практических занятий. Время проведения определяется преподавателем, ведущим урок. Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы); упражнения выполняются сидя за партой или стоя около нее. Комп­лекс состоит из 4-6 упражнений, повторяемых 4—6 раз.

Все упражнения должны быть простыми, учитывающими ха­рактер предшествовавшей работы. Так, письменная работа требует упражнений для мышц кисти (сгибание-разгибание пальцев, про­тивопоставление пальцев, щелчки, вращения пальцами и кистями, по тряхивание кистями), при длительном сидении - упражнения для мышц спины (потягивание, наклоны, ходьба) в сочетании с дыха­тельными.

В процессе учебной деятельности учащимся, 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.

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.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утом­ления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физ­культурных пауз и упражнений для глаз. Это достаточно актуально в связи с тем, что в настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности. Особенно у детей младшего школьного возраста.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различ­ны: сидя, стоя, 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, танцеваль­ные упражнения с музыкальным сопровождением и т. д.).

***Танцевально-ритмические*** физкультурные минутки целе­сообразно проводить под популярную детскую мелодию. Для их проведения можно использовать аудиозапись с заранее записанным музыкальным произведением и ритмическим стихотворением. Данная форма проведения физкультурных минуток повышает эмо­циональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

***Физкультурно-спортивные*** минуткипредставляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т. д.):

***Диигительно -речевые*** физкультурные минутки *предполагают речевое сопровождение выполнения упражнений.* Подготовка двигательно- речевых минуток развивает творческие способности самого учителя и способствует развитию интереса учащихся к изучению того или иного учебного предмета.

Таким образом, физкультминутки являются неотъемлемой частью урока.