Обучение в школе - серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья - нарушение осанки, зрения, накопление избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, нарушение обмена веществ.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка с 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся должны заниматься специально подготовленные профессионалы. Однако большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителя. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя.

Физкультурные минутки или физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащегося, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности ребенка на последующем этапе урока.

**Роль физкультминуток на уроке**

Для того, чтобы ученик не уставал на уроке мною проводятся физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно – двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводить физкультминутку следует на 15-20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок.

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1. ***Оздоровительно – гигиенические:***

Их можно выполнять как стоя, так и сидя. Сюда же можно отнести и упражнения для глаз и дыхания.

1. ***Физкультурно – спортивные:***

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

1. ***Подражательные:***

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать различные движения и звуки машин, паровозиков, животных. Это помогает ученику переключиться и поднять настроение.

1. ***Двигательно – речевые:***

Ученик читает небольшие стихи, как бы, инсценируя их.

1. ***Звуковая терапия:***

Используются упражнения со звуком, пропевание которого воздействует на различные органы. Здесь можно использовать различные детские песенки по желанию ученика.

**Рекомендации для учителя.Учитель должен**:

а) проводить физкультми­нутки, находясь в хорошем настроении;

б) обладать педагогическим тактом в работе с детьми;

в) владеть высокой двигательной культурой;

г) образно, красиво показывать детям упражнения;

д) знать основы терминологии физических упражнений.

**Основные требования проведения физкультминуток**

1. Упражнения в составе физкультминуток должны быть занимательны, знакомы детям и интересны, но не сложны по координации движений.
2. Физкультминутки направлены на активную работу утомленных мышц, которые до этого вы­полняли статическую нагрузку.
3. Комплексы должны быть разными по содержанию и форме.
4. В физкультминутки включают упражнения на развитие разных групп мышц.

**Упражнения, используемые на уроках специального фортепиано в детской школе искусств.**

Удачное исполнение музыкального произведения во многом зависит от умения правильно дышать. С дыханием связана и выразительность звука при фразировке, и пропевание интервалов «дышащей рукой». Как часто неритмичная игра объясняется разбалансировкой дыхания. Исполнительское дыхание зависит от музыкальной фразировки. Если ребенок здоров, то и его дыхание при игре на инструменте бесшумно и ритмично, плечи не поднимаются.

Для того, чтобы установить правильное дыхание и попутно установить, нет ли какой-либо патологии со стороны дыхательных путей и носоглотки, что могло бы отрицательно сказаться на занятиях музыкой, существует множество очень полезных и несложных упражнений – разные варианты вдохов и выдохов с участием рук. Можно делать короткие вдохи и длительные выдохи, а можно и наоборот. Можно вдыхать, выбрасывая вперед руки, можно – так выдыхать. Главное – научить регулировать дыхание.

Вот несколько таких упражнений:

«Оттолкни веточку»

Мышцы спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч, сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперед руки, распрямляя их, как – будто отталкивая что-то от себя и делая в это время длинный, продолжительный выдох.

«Дирижер»

Ученик «дирижирует» под музыку.

Это упражнение помогает включить в работу все мышцы, вырабатывает плавность и пластичность движений. Важно следить за правильным дыханием, тогда плечи остаются в покое, не поднимаются. Грудные мышцы расправлены. Ни в коем случае нельзя сутулиться! Упражнение способствует пианистических движений и правильному дыханию.

Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессивности следует использовать специальную гимнастику, разработанную группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.

Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям.

Вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

«Круг»

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки

«Квадрат»

Предложить ученику представить себе большой квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний угол – в левый верхний, в правый нижний.

«Рисование носом»

Ученик закрывает глаза. Представляет себе, что нос стал длинным и рисует предложенный учителем предмет, букву и т.д.

«Пуговичный массаж»

Благодаря массажу, мы активизируем так называемый «мануальный интеллект», находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях.

Заполнить просторную коробку (можно из-под обуви) пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. Ученик опускает руки в коробку, водит по поверхности пуговиц ладонями, захватывает пуговицы в кулаки, чуть приподнимает и разжимает кулаки, погружает руки глубоко в «пуговичное море» и «плавает» в нем, перетирает пуговицы между ладонями.

Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.

 Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

«Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох,; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить 4-5 раз

Облако.  
Беленькое облако  
*Округленные руки перед собой*  
Поднялось над крышей  
*Поднять руки над головой*  
Устремилось облако  
Выше, выше, выше  
*Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону*Ветер это облако  
Зацепил за кручу.  
Превратилось облако в грозовую тучу  
*Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.*

Простые и доступные упражнения для снятия перегрузки всех систем организма во время урока.

«Оживлялка» первая. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек.- и стало жарко. Повторите 3 раза.

«Оживлялка» вторая. Упражнение лучше выполнять перед сложной работой. Учащиеся быстро сжимают и разжимают пальцы рук и одновременно так же быстро моргают. Затем крепко зажмуривают глаза, сжимают кулаки и про себя говорят: «Я справлюсь! Я могу! Человек все может! Я ничего не боюсь!»

В упражнениях со звуком используются различные песенки, которые можно выбирать по желанию ребят.

1.Звук **У** воздействует на верхние органы, выше брюшины: легкие, сердце, гортань, бронхи.

Упражнение: петь звук **У**  на мотив, например, песенки «В траве сидел кузнечик» (У-У-У).

2.Звук **М** воздействует на органы головы, помогает в восстановлении зрения, слуха.

Упражнение: петь звук **М** на мотив, например, песенки «Катюша» (М-М-М).

**Отдых**

Потрудились – отдохнём,

Встанем, глубоко вздохнём.

Руки в стороны, вперёд,

Влево, вправо поворот.

Три наклона, прямо встать.

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

Список используемой литературы:

1.Зинкевич – Евстегнеев «Игротерапия с детьми»

2. Т.Б.Юдовина – Гальперина «Методика музыкального развития детей с 2-3летнего возраста»

3. Г.А.Делягина Т.С.Терпигина Сборник рекомендаций по применению здоровьесохраняющих технологий

4. Е.А.Дичко Проведение физкультминуток на уроках