## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ В МАТЕМАТИКИ

## В 5-6 КЛАССАХ

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.