**Значение физминуток на уроках. Физминутки для глаз.**

 Детский возраст от 6 до 11 лет составляет период активного развития мышечной и костной тканей. Кости детей при длительном напряжении и неправильном положении тела легко деформируются, подвергаются искривлению. Тесная взаимосвязь и со зрением. С учетом этих особенностей детского организма физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления и повышения работоспособности школьников рекомендуют в обязательном порядке проводить на уроке физминутки. Физкультминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями. На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физкультминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность учеников повышается в несколько раз. Физминутки для глаз выполняются на уроках с целью снятия зрительной нагрузки. Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом воспринимаемом на слух, движением предметов на экране под расслабляющую музыку.

 Учителя начальных классов используют специальные стишки, произнося которые, дети выполняют упражнения. В подобных случаях важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир добра, красоты, юмора. Заучивание и разыгрывание таких стихотворений способствует развитию памяти, эмоций, несёт воспитательное значение.

 Специалист по охране зрения детей профессор Э. С. Аветисов со своими сотрудниками предложил специальную гимнастику для глаз. Эти упражнения советуем делать всем молодым людям, но особенно она полезна тем, кто имеет близорукость.

 Первое упражнение - для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц самого глаза. Выполняется сидя. Крепко зажмурь [глаза](http://2ganteli.ru/?q=taxonomy/term/19) по 3-5 секунд (считай медленно до 5-7), затем открой [глаза](http://2ganteli.ru/?q=taxonomy/term/19) на такое же время. Повтори 6-8 раз. Улучшить кровообращение можно, если быстро моргать в течение 1-2 минут.
Второе упражнение - для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (чтение, письмо). Особенно полезно при длительной зрительной работе. Выполняется стоя. Смотри перед собой 2-3 секунды, потом, держа указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25 -30 сантиметров от глаз, переведи взгляд на конец пальца и смотри на него в течение 3-5 секунд. Опусти руку. Повтори 10 -12 раз.

 Для этой же цели служит и такое упражнение. Вытяни руку вперед, смотри на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближай палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться. Повтори 6-8 раз.

 Третье упражнение - для укрепления мышцы глаз. Выполняется стоя. Чтобы легче его освоить, разложим на элементы:
а) помести указательный палец правой руки по средней линии липа на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз;
б) смотри двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд;
в) прикрой левой ладонью левый глаз на 3 5 секунд;
г) убери ладонь, смотри двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; д) держи палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаза;
е) смотри обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд;
ж) прикрой правой ладонью правый глаз на 3-5 секунд;
з) убери ладонь и смотри двумя глазами на коней пальца 3-5 секунд. Повтори 5-6 раз.

Еще одно упражнение, которое выполняется стоя. Отведи руку в правую сторону, медленно перемещай палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следи глазами за пальцем, потом медленно передвигай палец полусогнутой руки слева направо, следя за ним глазами. Повтори 10-12 раз.

 Конечно, на уроках все эти упражнения выполнять невозможно. Но есть и более простые. После 25-30 минут с начала урока советую школьникам быстро поморгать глазами в течение 20-30 секунд, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку парты. Полезно посмотреть вдаль, на небо недолго, в течение 20-30 секунд.

 **Физминутки для глаз на уроке математики**

 Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз на уроке. Например, — Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная физминутка – игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз на уроке также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения (физминутки для глаз на уроке математики):

1)    вертикальные движения глаз вверх вниз;

2)    горизонтальное вправо — влево;

3)    вращение глазами по часовой стрелке и против;

4)    закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5)    на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра «руки» расслабляет мышцы всего корпуса. дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется в соответствии с организацией занятия.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении. И тогда учащимся обеспечены отдых и здоровье.

|  |
| --- |
| **Упражнение «Заборчик»**Поднести ладонь к лицу на расстоянии 20 -25 см, широко растопырив пальцы. Поворачивать голову и смотреть сквозь пальцы. Три поворота с закрытыми глазами, три поворота с открытыми глазами. |
| **Упражнение с игрушкой**На карандаше закреплена игрушка из “Киндер-сюрприза”.Голова зафиксирована так, чтобы двигались только глаза. Игрушка в вытянутой руке, движения руки вправо и влево с фиксацией и без фиксации. |