**«Отработка внеурочных форм воспитательной работы средствами ИКТ».**

Воспитатель ГПД

 Чубрикова В. Н.

Москва 2012

**Комплекс физминуток ориентированных на концентрацию внимания и развитие памяти.**

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.

Хомка

Хомка-хомка-хомячок, полосатенький бочок,

 Хомка раненько встаёт, шейку моет, щёчки трёт,

 Подметает хомка хатку и выходит на зарядку.

 Раз, два, три, четыре, пять - хочет хомка сильным стать.

Вот так

-Как живёшь? Вот так!

 -Как берёшь? Вот так!

 -Как даёшь? Вот так!

 -Как грозишь? Вот так!

 -Как шалишь? Вот так! (хлопнуть по надутым щекам)

 -Ночью спишь? Вот так!

 -Как молчишь? Вот так!

Зарядка

Поднимает руки класс-это раз,

 Завертелась голова- это два,

 Три - руками три хлопка,

 На четыре - руки шире,

 Пять - руками помахать,

 Шесть - на место тихо сесть.

Король Боровик

Шёл король Боровик через лес напрямик,

 Он грозил кулаком, топал он каблуком,

 Был король Боровик не в духе-

 Короля покусали мухи.

Очень нравится детям игра «Надувная игрушка», способствующая мышечному расслаблению (дети изображают надувные игрушки, которые учитель «надувает» воздухом, а потом «прокалывает» их). Также я использую для физминутки и другие игры, любимые детьми: «Буги-вуги», « Повар Булочка», « Вперёд четыре шага».

В качестве второй минутки отдыха иногда используется «спокойная минутка» : закроем глаза, представим море… Волны катятся и с шумом разбиваются о берег, а затем медленно отходят назад… Можно использовать спокойную красивую музыку.

На уроке письма и чтения необходима минутка отдыха для глаз, в которую входят простые упражнения:

зажмуриться, открыть глаза;

посмотреть за окно;

посмотреть вверх, вниз, вправо, влево;

поводить глазами из стороны в сторону, кругами, восьмёрками.

Ну, и конечно же, на письменных уроках необходима физминутка для пальчиков. Истоки способностей детей на кончиках их пальцев. Очень важно сделать руку ребёнка тренированной, умелой. Для этого используются всяческие штриховки, работа с пластилином, верёвочками, пуговицами, семенами. Физминутка для пальчиков так же способствует развитию умения выполнять мелкие движения, тренирует мышцы кисти рук, а, кроме того, снимает статическое напряжение, усталость, которые появляются при письме у неопытного школьника очень быстро. Рука 6-8-летнего школьника очень слаба, хрящ внутри фаланг ещё не превратился в косточки, поэтому учителя начальных классов просто обязаны выполнять физминутки для пальчиков.

Мы писали, мы писали, наши пальчики устали,

 А сейчас мы отдохнём и опять писать начнём.

Вот любимые упражнения моих учеников: «Змея», «Молоточки», «Моем руки», «Поцелуйчики», « Замок», «Греем руки», « Ветерок».

Опытный учитель начальных классов никогда не станет пренебрегать физминутами, т. к. они помогают восстановить работоспособность ученика на уроке, сохраняют его здоровье, делают процесс обучения занимательным. Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

Комплекс 1 (для расслабления кистей рук и мышц туловища)

1. Выполняется сидя за столом.

 Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)

 Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

 Вот уж последняя стая

 Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

 1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

 Крепкие, дружные. Все такие нужные.

 На другой руке опять 1-2-3-4-5.

 Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. Выполняется сидя за столом.

 Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

 Даже ветер не шумит.

 Рано утром солнце встало,

 Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

 Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

 Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

 Дождь по крышам застучал.

 Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

 Солнце клонится всё ниже.

 Вот и спряталось за тучи,

 Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

Комплекс 2 (для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

**Методика подготовки и проведения клубного часа.**

Прежде всего, нужен сценарий. Оговаривается тематика, идеи и цели.

Организация любого праздника начинается с подбора помещения или места, в котором он будет проводиться. То же самое касается и детских праздников, с тем лишь отличием, что детям необходима максимально спокойная и добродушная обстановка. А в создании такой обстановки могут помочь профессиональные декораторы, которые оформят помещение и украсят его гирляндами или воздушными шарами. Подбор ведущего, который любит и умеет общаться с детьми, дело далеко не самое легкое, но организаторы праздников справятся с ним без особых проблем.

Начать подготовку к организации детского праздника рекомендуется не с подбора развлекательно - игровой программы, а с поиска места проведения. Важен также индивидуальный подход к пожеланиям ребенка. Как бы хорошо вы не изучили его интересы и предпочтения, все же стоит поинтересоваться, что именно ребенок хотел бы видеть на своем празднике: ростовых кукол, клоунов, театрализованное представление либо какие-то другие виды шоу.

Лучший опыт организации массовых мероприятий, те формы и методы, которые оправдали себя в воспитании в детях патриотизма, гражданственности, милосердия, гуманности, мы постарались сохранить, наполнить новым содержанием.

Время диктует новые задачи, а значит, содержание и формы работы отдела совершенствуются и становятся актуальными сейчас. Нужны действия, новые проекты и программы, оригинальные идеи сценариев массовых праздников и представлений.