Трофимова Л.В.,

ТОГОУ Знаменская специальная

 /коррекционная/ общеобразовательная

школа-интернат,

воспитатель

**Роль физкультминуток в создании здоровьесберегающей среды**

**ходе самоподготовок и внеклассных занятий.**

 Педагогический аспект обеспечения здоровья, по мнению многих исследователей (Э.Н.Вайнер Л.Маленкова и др.) состоит в формировании здорового образа жизни.( 1; 2). Основу здоровьесберегающей педагогики составляют здоровьесберегающие образовательные технологии, по характеру воздействия, подразделяющиеся на несколько групп.(4) Одна из групп - компенсаторно-нейтрализующие. Использование этих технологий дает возможность частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить ребенка от них невозможно. Это- проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющих, в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности самоподготовок, внеклассных занятий, недостаточность физической нагрузки, эмоциональной разрядки, и «минутки покоя», - позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия, снять психоэмоциональное напряжение. Динамика умственной работоспособности в течение самоподготовки, внеклассного занятия имеет свою закономерность. Выделяется несколько периодов. Второй период /оптиум/- устойчивый, это период самой высокой работоспособности /20-25 минут/. Но высокая интенсивность, даже очень интересной работы не может продолжаться более 25 минут. Начинает развиваться утомление и снижение работоспособности. На этом этапе я применяю физкультминутки. В младших классах эффективно проведение физкультминутки (3) с веселой песенкой, также это может быть сказка, психогимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика, игра-энергизатор.          Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое длительным сидением за партой. Это могут быть потягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжимание, разжимание, вращения.

Такое переключение позволяет повысить работоспособность воспитанников, «отодвинуть» утомление. Также, провожу физкультпаузы /пальчиковую гимнастику/- упражнения для мелких мышц пальцев руки, что благотворно влияет на состояние нервной системы и реально дает до 10 минут эффективной работы, а к концу занятия предотвращает у воспитанников очень резкий спад работоспособности.

**Библиографический список**

1.Вайнер Э.Н.Общая валеология / Э.Н. Вайнер.- Липецк, 1998.-183с.

2.Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе / Л.И. Маленкова.-М.: Педагогическое общество России, 1999.- 146с.

3.Физкультминутки. Вып.2. для детских садов и начальных классов. 70с. Волгоград, 2001

4. Ашихмина Г.А. Организация здоровьесберегающей деяьности в сельской школе. / Г.А. Ашихмина. Мичуринск - ООО «БиС», 2005.-192с.