**Активизация познавательной деятельности учащихся посредством использования физкультминуток.**

*Резникова Елена Владимировна*

*Учитель начальных классов ГБОУ СОШ № 339*

 Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжёлой нагрузкой на организм младших школьников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов[1,с.38]. Они быстро утомляются, у них снижается устойчивость внимания, теряется интерес к учебной деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на её эффективность. Утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных заболеваний. Утомление может проявляться по- разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Очевидно, что учитель должен предупредить возникновение утомления у учеников, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их.

 Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления и улучшения общего состояния учащихся, а также активизации их познавательной деятельности считаются кратковременные физические и психологические упражнения, так называемые физкультминутки, которые чаще всего проводятся в виде игровых действий.

Учёными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

 Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

*Время начала* физкультурной минутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я - 20 –я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке. Во 2-м — 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке, начиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

*Длительность* физкультурных минуток обычно составляет 1— 5 мин. Каждая физкультминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых 4—6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

**Требования к проведению физкультминуток**

• Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

• Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

• Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

**Виды физкультминуток**[4,с.16]**.**

*Танцевальные.*

Они выполняются под музыку (чаще всего это популярные детские песни). Движения учащихся в одних физкультминутках произвольны: все танцуют , как умеют. Другие физкультминутки требуют чёткого исполнения элементов.

*Физкультурно-спортивные*.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счёт, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение направлено на укрепление определённых групп мышц. Упражнения включают бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

*Подражательные.*

Их содержание зависит от фантазии и творчества учителя. Можно предложить учащимся изобразить движения и звуки машин, паровозиков, животных и т.д.

*Двигательно-речевые*.

Учащиеся хором читают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют соответствующие тексту движения (как бы инсценируют их).

*Мимические.*

Выполняются упражнения мимической гимнастики.

- Подвигать нижней челюстью вправо-влево.

- Зажмурить глаза как можно сильнее.

- Растянуть губы в широкой улыбке, а затем поджать их.

- Плечи максимально свести и развести и т. п.

*Упражнения для кистей рук.*

При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонко - координированных движений кистей рук. Гигиенические исследования подтвердили необходимость ограничения письменных работ в 1-ом классе 7-10 минутами (В. М. Зубкова). Установлена также оптимальная длительность непрерывного письма для детей 1-го класса — от 3 минут до 5 минут 20 секунд (Н. Н. Куинджи). В 4-ом классе беспрерывное письмо может осуществляться уже в течение 17-20 минут**.**

- Гимнастика для рук

(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)

Наши пальчики проснулись.

(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)

С добрым утром! (Пальцы рук переплести (рукопожатие)

Потянулись, потянулись, потянулись.

(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)

Стали дружно умываться.

(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание)

Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)

Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)

Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями)

Пришли в школу. (Руки на парте согнуты в локтях)

И уселись за тетрадку. (Дети показывают готовую к работе ручку).

\*\*\*

Пусть отдохнут пальчики

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап

(стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап

(поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)

Где сучок давно засох,

Серый мох-мох-мох.

(поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

(указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)

Кто нашёл его друзья?

(сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)

Я, я, я, я!!! и т. п.

*Гимнастика для глаз.*

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Эти упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Физкультминутки для глаз:

Чтоб глаза твои зоркие были,

Чтоб в очках тебе не ходить,

Эти лёгкие движенья

Предлагаю повторить.

Вдаль посмотри и под ноги,

Вправо, влево побыстрей.

Удивимся, что такое?

И закроем их скорей.

А теперь по кругу быстро,

Словно стрелочка часов,

Проведём глазами дружно,

Ну, а дальше будь здоров!

\*\*\*

Рисуй восьмерку вертикально

Ты головою не крути

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям веди

И на бочок ее клади.

теперь следи горизонтально

И в центре ты остановись

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец

Зарядка окончена. Ты молодец!

\*\*\*

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабится, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох) Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты, в стороны (выдох)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

*Дыхательная гимнастика*.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

- «Каша кипит» (Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых»)

- «Ветерок» ( Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть « ворсинку», подул нежный ветерок.)

*Физкультминутки на регуляцию психического состояния.*

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речёвку учителя. Причем учитель говорит строчку речёвки 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.

“Поза покоя”

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положит на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение…

И становится понятно –

Расслабление приятно!

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… (два раза).

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (два раза).

Шея не напряжена…

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется… (два раза).

Дышится легко… ровно… глубоко.

\*\*\*

*Эмоциональная разрядка:*

• нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница

• улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо

• устать, как папа после работы, человек, поднявший груз, муравей, притащивший большую муху

• отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок.

**Физкультминутка –** это один из обязательных, продуманных элементов урока в начальной школе. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха.

У каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки.

Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе педагогов[2,с.11].

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья..

Как говорил К. Д. Ушинский: «Дайте ребёнку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

Литература:

1. Ковалько В. И. С «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М., 2004 г.

2. Оздоровительные технологии в школе. - Е.В. Советова, Ростов-на Дону, изд-во Феникс,2006

3. «Здоровьесбережение в дошкольном и школьном образовании и начальной школе.» Материалы Всероссийской научно-практической конференции

4. Ковалько В. И. «Школа физкультминуток(1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников». М. 2007

5. Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой». М. 2003[