Геращенко Елена Станиславовна

учитель начальных классов

МБОУ-СОШ № 12

г. Армавир

**Использование зрительных физминуток на уроке в начальной школе.**

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм младших школьников, ведь для них характерна неустойчивость нервных процессов. Учащиеся быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Основная задача учителя на уроке – создать условия для недопущения переутомления, своевременно снять его при возникновении. У школьников 7-8 лет признаки переутомления появляются после 12-15 минут после непосредственной образовательной деятельности.

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

    Больший эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

      Веселые физминутки, которые используются на уроке, положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

**Гимнастика бывает:**

1) игровая коррекционная физминутка;

2) с предметами;

3) по зрительным тренажёрам;

4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

**«Тренировка»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд  направим ближе, дальше,

Тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

**Электронные зрительные физминутки**

Электронные физминутки несут в себе несколько функций. Основная их цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.   
Предложенный вариант электронных физминуток можно использовать на любом уроке для снятия зрительного перенапряжения. Можно предварять их стихами, объясняющими детям, как следует проводить гимнастику для глаз.

|  |  |
| --- | --- |
| А сейчас, а сейчас  Всем гимнастика для глаз.  Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем.  Снова крепко закрываем  И опять их открываем.  Смело можем показать,  Как умеем мы моргать.  Головою не верти,  Влево посмотри,  Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо -  Упражнение на славу.  Глазки вверх, глазки вниз,  Поработай, не ленись!  И по кругу посмотрите.  Прямо, ровно посидите.  Посидите ровно, прямо,  А глаза закрой руками. | Руки за спину, головки назад.  *(Закрыть глаза, расслабиться)* Глазки пускай в потолок поглядят.  *(Открыть глаза, посмотреть вверх)* Головки опустим - на стол погляди.  *(Вниз)* И снова наверх - где там муха летит? *(Вверх)* Глазами повертим, поищем ее.  *(По сторонам)* И снова рисуем. Немного еще. |

**Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения**

1. «День—ночь» На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.
2. «Сережки» Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).
3. «Буратино» Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

**Корригирующая гимнастика для глаз**

* Моргания (полезно при всех видах нарушения зрения):

Моргайте на каждый вдох и выдох.

* «Вижу палец!»:

Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 секунд, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

* «Палец двоится» (облегчает зрительную работу на близком расстоянии):

Вытянуть руку вперёд, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6-8 раз.

* «Зоркие глазки» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

* «Стрельба глазами» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

Двигаете глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

* «Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз):

Закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку, пишите, или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

**Используемая литература**

1. Кратин Ю.Г., Зубкова Н.А., Лавров В.В., Сотниченко Т.С., Федорова К.П. Зрительные пути и система активации мозга. – Л-д: «Наука», 1982.
2. Базарный В.Ф. Зрение у детей. Проблемы развития. – Новосибирск: «Наука», 1991.
3. Василевский Н.Н. Экологическая физиология мозга. – Л-д: «Медицина», 1979.
4. Аршавский И.А. Ваш ребенок у истоков здоровья. – М.: «Наука», 1992.