**Методика использования физкультминуток на уроке**

Кутакова Е.Е., учитель начальных классов

Урок – основная форма учебного труда учащихся. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки сконструированы.

Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

I период (врабатывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся l-4-x классов не превышает 15 мин с начала урока);

III период (пониженной работоспособности – стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25 мин урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженными).

На сроки наступления и длительности каждого периода влияют различные факторы:

а) возраст учащихся, их общий эмоциональный настрой;

б) время суток и количество уроков в расписании учебного дня;

в) характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;

г) уровень трудности учебного материала;

д) cтатические и динамические компоненты урока.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспо­собности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий. Время проведения определяется преподавателем, ведущим урок. Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы): упражнения выполняются сидя за партой или стоя около нее. Комп­лекс состоит из 4-6 упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Все упражнения должны быть простыми, учитывающими характер предшествовавшей работы. Так, письменная работа требует упражнений для мышц кисти (сгибание-разгибание пальцев, противопоставление пальцев, щелчки, вращения пальцами и кистями, потряхивание кистями), при длительном сидении – упражнения для мышц спины (потягивание, наклоны, ходьба) в сочетании с дыхательными.

В процессе учебной деятельности учащимся, на протяжении одного и нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов. Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз. Это достаточно актуально в связи с тем, что в настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности. Особенно у детей младшего школьного возраста.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением и т. д.).

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

На каждом уроке следует проводить по две физкультминутки примерно на 10-й и 20-й минутах урока. Темп медленный и средний. Дома учащиеся повторяют уже знакомые им комплексы физкультминуток во время выполнения ими домашних заданий, во время занятий на компьютере, во время чтения книг или просмотра телепередач.

В физкультурные минутки включается обычно не менее трех упражнений.

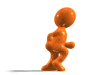
Первое – типа «потягивания» – воздействует на позвоночник и грудную клетку (выпрямляющее), второе – для ног и третье – для туловища. Упражнения для рук отдельно не проводятся, их следует сочетать с другими упражнениями. В тех случаях, когда физкультминутка проводится на уроках информатики, следует в сочетании с другими упражнениями проводить упражнения для пальцев рук.

Дети должны понимать значение физкультминуток и сознательно выполнять включенные в них упражнения. Педагог проводит  с учащимися краткую беседу, разъясняет значение упражнений и порядок проведения физкультминуток.

При выполнении всех физических упражнений и офтальмотренажа необходимо выполнять еще одно условие: соблюдать режим проветривании. Если время летнее, то упражнения можно выполнять при открытых окнах. Если зимнее время, то помещение проветривается до и после гимнастики.

* [**Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**](http://detipc.narod.ru/st4.html#02)
* **Физкультминутка для глаз**



**Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

      Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках *ФМ* для снятия локального утомления и *ФМ* общего воздействия.

***ФМ* для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

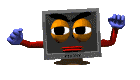
**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2- резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

*ФМ* общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

**Комплекс упражнений *ФМ* для младших школьников на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.  
   И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.  
   И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.  
   И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнения для мобилизации внимания.  
   И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам.   
   Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз: **

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательными пальцами вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.