Консультация для воспитателей:

Физкультминутки и физкультпаузы в педагогическом процессе.

**Методические рекомендации по проведению физкультминуток**

**Введение**

Здоровье – это та ценность, которая определяет качество обучения и образования. Здоровье можно только заработать своими собственными постоянными усилиями.

В век глобальной информатизации проблема формирования у школьников мотивации здорового поведения и культуры здоровья, в процессе осуществления образовательной деятельности, стоит особенно остро. Динамика ухудшения показателей здоровья становиться все более значимым признаком кризиса качества жизнедеятельности школьников. У них возникает устойчивое нежелание двигаться, приводящие к гиподинамии, являющейся одной из основных причин заболеваемости и снижения иммунного статуса организма.

Подготовленные методические рекомендации ставят целью приобщение всех учителей и учеников, а также всего педагогического коллектива школы к широкомасштабному внедрению «малых» форм занятий физическими упражнениями, к которым относятся физкультминутки и физкультпаузы содержит комплексы легко доступных упражнений.

**Физкультминутки и решаемые ими задачи**

Как сделать учение приятным и легким? Один из способов – научить детей активно отдыхать во время проведения учебных предметов.

Физкультминутки, наряду с двигательными паузами, вводной гимнастикой, подвижными переменами, относятся к «малым» формам занятий физическими упражнениями. Они играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности. Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды  деятельности).

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

·            Активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;

·            Эмоциональную «встряску» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса), груз отрицательных эмоций и переживаний.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Физкультминутки проводятся в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды четким громким голосом. Проведение физкультминуток может вменяться «дежурному по здоровью». Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Его может создать музыкальное сопровождение. Повысить интерес детей на начальных этапах внедрения физкультминуток в школе, может какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд или класс.

**Механизм воздействия физкультминуток, требования к подбору упражнений, их формы и содержания, выбору времени проведения, классификация**

Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня:

·       усиливает обмен веществ в организме

·       повышается внимание

·       улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

·       упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы,

·       быть простыми по выполнению

Выбор времени проведения:

·       при проявлении первых признаков утомления

·       при снижении активности на уроке

·       при нарушении внимания.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

·       упражнения выполняются стоя или сидя

·       комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз

·       рекомендуется использовать потягивания, прогибания туловища, полунаклоны и наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.