***Физминутка***

***— это важно!***

 МБОУ Сосьвинская СОШ

учитель родного языка и литературы

Кугина Евдокия Ивановна

**Пояснительная записка.**

В последнее время в нашей школе увеличивается количество часто болеющих детей, детей с неправильной осанкой и ослабленным зрением. Почему это происходит? Ответ прост. На это влияет образ жизни современного ребёнка. Дети всё меньше времени уделяют прогулкам, подвижным играм, предпочитая им просмотр телевизора и компьютерные игры. А в 6-7 лет ребёнок садится за школьную парту и нагрузки на его неокрепший организм возрастают. Чего стоит, например, просидеть без “шалостей” целый урок, да не один, а 3 или 4 и при этом не отвлекаться. Дети очень устают, слабеет зрение, болит позвоночник и без того неважное здоровье ухудшается ещё больше. Поэтому одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, и каждый учитель должен создать на уроке условия, которые позволят не только успешно усваивать учебный материал, но и сохранят и улучшат здоровье учеников.

Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки.

Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать об уроке, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1-2 минуты, но очень необходим ученикам.

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зелёный цвет. Поэтому очень хорошо иметь в классе зелёный круг из картона или пластмассы и выполнять упражнения для глаз с его помощью.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Но я считаю, что отдых лучше всего начинать со слов: “а теперь…”, “ а сейчас”, «ань», так как они удачно вписываются в структуру урока и не отвлекают учеников от программного материала

-Ань пусын астал нох люлев…

- А теперь все тихо встали…

- Ань ворн пусын минэв…

- А сейчас мы в лес пойдём…

 После таких слов можно спокойно продолжать урок: дети отдохнувшие и собранные.

Есть физминутки, которые совмещают отдых мелких мышц рук и позвоночник:

Лёнхыт ёмев, ёмев

Сав ахвтас атэв.

Ёл унтэв, атэв

Элаль ёмантэв.

По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

 И дальше пошли.

Можно также регулировать темп физминутки - замедлять или ускорять. И тогда эти задания приобретают шуточный оттенок.

Отдых можно сочетать с закреплением пройденного материала. Например, изменим знакомую игру “Летает, не летает” «Тыламлы, ат тыламлы» и при изучении глаголов на уроке родного языка будем поднимать руки вверх, если слово – глагол, и опускать вниз – если другая часть речи.

Физминутку можно проводить и под музыку, если это не мешает поставленным задачам урока. Такие задания требуют большей подготовки, и занимают большее количество времени, но с радостью воспринимаются детьми.

Физминутка поможет сделать нам наших учеников жизнерадостными, активными, любознательными. Процесс усвоения знаний будет более лёгким и радостным.

Каждый учитель должен помнить, что физминутка должна быть адресная, непродолжительная, не должна утомлять детей, и просто должна быть!

***Физминутки***

1. **Вортолнут колэ яныг**

**Совыр колэ мань**

**Вортолнут ювле мины**

**Совыр юил хайты.**

**У медведя дом большой,**

**А у зайки маленький,**

**Вот медведь домой пошёл.**

**А за ним и заинька.**

1. **Вотэ вильтын воты**

**Йивкве хосгалтаве**

**Вотэ астал, астал, астал**

**Йивкве нох та яныгми.**

**Ветер дует нам в лицо**

**Закачалось деревцо.**

**Ветер тише, тише, тише**

**Деревцо всё выше, выше.**

1. **Катит ёл- ойвесыт,**

**Катит нох – сайкваласыт,**

**Нох люльсыт та нюнсэгыт.**

**Котята уснули, котята проснулись,**

**Встали и потянулись.**

1. **– Пая яныт – пыгрисякве**

**Хоталь ялсын -а?**

**- Тыи апситем ёт ворн ялсум,**

**- Тыи апситем ёт пут пайтсум.**

**- Тыи апситем ёт исмит тэсум,**

**- Тыи апситем ёт эрыг эргысум.**

**- Пальчик- мальчик**

**Где ты был?**

**- С этим братцем в лес ходил.**

**- С этим братцем щи варил.**

**- С этим братцем кашу ел.**

**- С этим братцем песни пел.**

1. **Совыр поргэн, поргэн**

**Катаиньт ратэн, ратэн.**

**Молях ховт палт хайтэн, хайтэн.**

**Ювле поргэн, поргэн.**

**Ань асталаквег мань вансын унтылматэв.**

**Ну – ка, зайчик, поскочи, поскочи,**

**Лапку об лапку постучи, постучи,**

**Быстрей к ёлочке беги**

**И назад скачи, скачи**

**А теперь тихонько**

**На травке посидим.**

1. **Аква, китыг, хурум, нила, ат.**

**Ман пуссын хасэв ловиньтанк,**

**Усьлахтанкв ос хасэв,**

**Катанув сыспал пинумтэв**

**Пунканув хоса варапев.**

**Раз, два, три, четыре, пять**

**Все умеем мы считать,**

**Отдохнуть умеем тоже**

**Руки за спину положим,**

**Голову поднимем выше,**

**И легко, легко подышем.**

1. **Хулквет сыстам витыт**

**Поргэгыт, ёнгегыт**

**Акван атапахтэгыт,**

**Лаква ялапалэгыт**

**Сэин щалтапалэгыт**

**Нох хулюмталэгыт.**

**Рыбки весело плескались**

**В чистой свеженькой воде**

**То сожмутся, разожмутся**

**То зароются в песке.**