***Требования***

***к организации и проведению физкультминуток***

 Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья школьников является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьном режиме. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

 ***Значение физкультминуток*** в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

* Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.
* Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления (8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала).
* Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
* Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своем выполнении.
* Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
* Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.
* В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов (мячи, скакалки).
* Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений. Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение. Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение. Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока. Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке. При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворное текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

 ***Рекомендации для учителя.***

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.

 ***Важно правильно организовать работу класса:***

1. Учебные занятия проводить в режиме смены динамических поз.
2. Наглядный материал желательно располагать по всему классу, а не только на доске.
3. Использование на уроках физминуток, упражнений для снятия общего утомления, для кистей рук, для коррекции осанки, улучшения зрения и др.

 ***Виды физминуток:***

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук;
* гимнастика для глаз;
* гимнастика для улучшения слуха;
* упражнения для профилактики плоскостопия;
* упражнения, корректирующие осанку;
* дыхательная гимнастика.

 ***Когда проводить физминутку?***

 На уроках необходимо следить за появлением первых признаков утомления.

 Утомление, выражается в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. При этом утомление – это защитная, охранная реакция организма. Отрицательное воздействие на здоровье оказывают постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

 ***О развитии переутомления у школьника***

 ***свидетельствуют:***

1. снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;
2. ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;
3. появление чувства усталости.

 ***Переутомление*** – это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаметозная терапия.

 ***Признаки переутомления****:*

* резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
* расстройства невротического характера;
* стойкие изменения регуляции вегетативных функций;
* снижение иммунитета.

 Эффективная реализация профилактических и оздоровительных технологий с учащимися в школе возможна только при целенаправленной систематической деятельности педагога.

 К.Д.Ушинский писал:

 «Дайте ребенку 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».

 ***Используемая литература:***

1. Сухомлинский В.А. О воспитании // М., 1973 г.
2. Ушинский К.Д. Педагогическая поездка по Швейцарии. Письмо третье Берн. Einwohner-Madchenschule //Собрание сочинений, М., 1974.
3. Никита Смирнов Учиться должно быть удобно //Ж. «Здоровье детей» - 2005, №1

***Автор материала — учитель физической культуры Рогова Т.И.***

[**http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/20/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-fizminutok**](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/20/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-fizminutok)