Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Школа №83

Доклад

***«Физминутки как элемент***

***здоровьесберегающих технологий»***

Подготовила

Учитель начальных классов

Дырина Дарья Владимировна

город Самара

2021 год

 Актуальность данной темы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании так как, судя по статистике, лишь малая часть детей относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому из нас, необходимо учитывать, что присутствующий на занятии ребенок, как правило, не здоров. Усугубление состояния здоровья связано с особенностями современного образовательного процесса: интенсификацией обучения, снижением двигательной активности, кабинетной системой обучения, увеличением нервно-психической нагрузки на ребенка.

 Думаю, что каждый педагог на своем уроке или занятии может много сделать для изменения проблемы здоровья детей. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике здоровьесберегающие технологии.

 В мире много богатств, но здоровье - самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути. Но результаты обследований последних лет свидетельствуют о том, что здоровье детей с каждым годом ухудшается. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней - все это отрицательно влияет на здоровье будущих детей. Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной и интересной жизнью? Ответом на этот вопрос является внедрение в работу педагога рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесбережением. Каждое занятие должно быть приятными для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого занятия педагог должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!” Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

 Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

 Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье используются оздоровительные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Двигательные нагрузки в виде физминуток на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние. Дети после физминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Физминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий. Самое главное правило — физминутки на занятиях должны проводиться систематически, а не от случая к случаю.

***Основные требования к проведению физминуток:***

- проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я минуты занятия, в зависимости от возраста, вида деятельности, и т. д.);

- подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;

- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

- необходимо обеспечить на занятиях разные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;

- проводить физминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением.

- во время проведения физминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около неё, в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т. д.

***Внешние признаки усталости ребенка:***

- частая смена позы,

- потягивание,

- зевота,

- закрывание глаз,

- подпирание головы,

- остановившийся взгляд,

- ненужное перекладывание предметов,

- разговор с соседом,

- не восприятие вопроса,

- задержка с ответом,

- частые поглядывания на часы в ожидании конца занятий.

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке и в девчонке

Есть по 200 грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

Во время отдыха можно послушать тихую музыку. Это способствует расслаблению мышц всего тела, что необходимо при длительной работе сидя, в определенном положении. Музыкотерапия помогает быстро набраться сил и продолжить работу в прежнем темпе и с прежним качеством.

Я предлагаю вашему вниманию несколько форм проведения физкультминуток.

**Двигательно-речевые физминутки.**

Этот вид физминуток наиболее популярен на занятиях. Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

*Мы топаем ногами,*

*Мы хлопаем руками,*

*Киваем головой.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем и  кружимся потом*

**Танцевально-ритмические физминутки.**Эти физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими.

*К речке быстрой мы спустились, (*ходьба на месте*)*

*Наклонились и умылись. (*наклоны вперед*)*

*Раз, два, три, четыре,*

*Вот как славно освежились. (*хлопки в ладоши*)*

*А теперь поплыли дружно,*

*Делать так руками нужно: (*круговые движения руками)

*Вместе раз, это – брасс,*

*Одной, другой – это кроль.*

*Все как один-*

*Плывем, как дельфин.*

*Вышли на берег крутой (*прыжки на месте)

*И отправились домой. (*ходьба на месте*)*

**Пальчиковые физминутки.**

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

***«Щупальца осьминога».***
*(Пальцы сжаты в кулачки и развёрнуты к себе).*Много ног у осьминога (поочерёдно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы – 1-я позиция)
Все они ему нужны (пальцы в обратном порядке сгибают в кулак – 2-я позиция)
Заменяют ему руки (1-я позиция)
Очень ловкие (1-я позиция) они (кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть).

**Физминутки для глаз.**

Эта физминуткадля сохранения зрения, снятия усталости  с глаз во время работы на занятии.

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.

Анкета

**1.Нравятся ли вам физминутки?**

А. да Б. нет

**2.После проведения физминутки вы чувствуете себя уставшими?**

А. да Б. нет В.не очень

**3.Вы лучше работаете после физминутки?**

А.да Б.нет

**4.Достаточно ли тех физминуток, которые проводились в течение занятия?**

А.да Б.нет

**5.Нужно ли проводить физминутки, как вы считаете?**

А.да Б.нет

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/02/19/.

2. rpp.nashaucheba.ru/docs/index-150524.html