**Тема: Использование физминуток на занятиях для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.**

Подготовила:

педагог ДО МБООДО «ЦВР»

Е.В. Болдина

Любая деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Учащиеся быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Основная задача педагога на занятии – создать условия для недопущения переутомления. Как правило, признаки переутомления у детей 6-8 лет появляются после 12-15 минут от начала занятия.

Утомление может проявляться по-разному: рассеянное внимание, зевота, отвлекаемость, нарушение осанки и т.п. «Дайте ребёнку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а 10 минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», - утверждал К.Д. Ушинский (1948). После короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, активизируя в целом организм детей. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Дети любят повторять несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Важно, чтобы движения были просты, ритмичны и интересны ребенку. Кратковременные физические упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха участков, находившихся в возбужденном состоянии во время учебных занятий, улучшают работоспособность нервной системы. После короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, активизируя в целом организм детей.

Особенно тщательно надо подходить к подбору физминуток на тех занятиях, когда ребенок долгое время находится в статической позе. В них должны быть задействованы как крупные мышцы туловища, так и мелкие мышцы кисти и пальцев рук. Как говорил В.А. Сухомлинский: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Поэтому игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Простые движения помогают убрать напряжение с самих рук, а также расслабить мышцы всего тела. Они способствуют улучшению произношения многих звуков. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше говорит ребенок.

Пальчиковые игры это замечательный универсальный, дидактический и развивающий материал. Методика и смысл данных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребенка и мозговая деятельность активизируется. Для обучения очень важно, чтобы у ребенка были хорошо подготовить руку ребенка к письму, развивать координацию. Благодаря пальчиковым играм ученик получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

Учащимся необходимы двигательные минуты на занятиях, которые позволяют им размять своё тело, передохнуть и расслабиться. Физминутки – это только часть системы использования здоровьесберегающих технологий в образовательной организации. Благодаря физминуткам учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности. Игровые физминутки способствуют повышению работоспособности, активности учащихся, помогают преодолеть усталость и сонливость. Учебное время после физминуток не будет потеряно зря.

**Физминутки для пальчиков.**

1. Идет по парте человек,

Переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх,

Что получилось? Рожки.

1. Мы бежим сегодня кросс

Кто обгонит? Вот вопрос

Обогнать мы всех хотим

И бежим, бежим, бежим.

1. Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней

И по крыше бьет быстрей

1. Только уставать начнем,

Сразу пальцы разожмем,

Мы по шире их раздвинем,

Посильнее напряжем

1. Как-то раз по речке Нил

Плыл огромный крокодил

Рядом вынырнул другой,

Закричал ему: «Постой!»

1. Как-то раз ушатый кролик

Вместе с братцем сел за столик

Столик был высоковат

Только ушки и торчат.

1. Бедный маленький цыпленок

Кушать захотел с спросонок

Он по парте клювом бьет,

Будто бы зерно клюет.

8. Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.

**Упражнения по снятию усталости глаз и улучшению зрения**

1. «День—ночь» На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.
2. «Сережки» Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).
3. «Буратино» Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

**Физминутки (общие)**

1. Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

1. Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

2. На болоте две подружки,

Две зелёные лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

3.- Аист, аист длинноногий,

Покажи скорей дорогу.

Аист отвечает:

- Топай правою ногой,

Топай левою ногой.

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой,

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придёшь домой.

1. Если нравится тебе, то делай так

(2 щелчка пальцами над головой.)

Если нравится тебе, то делай так

(2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так

(2 хлопка за коленками.)

Если нравится тебе, то делай так

(2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то скажи ты:

«Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай всё.

(2 щелчка, 2 хлопка, 2 хлопка, 2 притопа.)

5. Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю тихо сели.

**Используемая литература**

1. Базарный В.Ф. Зрение у детей. Проблемы развития. – Новосибирск: «Наука», 1991.
2. Волина, В. Праздник числа. – М.: Знание, 1994
3. Кратин Ю.Г., Зубкова Н.А., Лавров В.В., Сотниченко Т.С., Федорова К.П. Зрительные пути и система активации мозга. – Л-д: «Наука», 1982.
4. Физкультурные минутки: материал для проведения физкультурных пауз/ О. Узорова, Е Нефёдова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»: ЗАО НПП «Ермак», 2005. – 96 с.
5. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.: Лань, 1997.
6. Черенкова Е.Ф. Развивающие игры с пальчиками – М.: РИПОЛ классик ДОМ ХХI век, 2009. – 186 с. – («Азбука развития»)