

Физкультминутки как способ активного отдыха и повышение работоспособности учащихся



Сивцова Инна Владимировна, учитель музыки КГОБУ
Гражданская КШИ



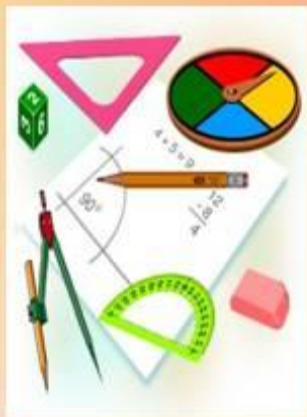
Дети – это неиссякаемый источник энергии, которая приводит к «катастрофам», если ее не использовать, не направлять в мирное русло. Ребенок не может усидеть на месте, становится невнимательным и раздражительным. Чтобы такого не происходило, необходима физминутка с движениями для детей.

Слово «физминутка» подразумевает физические упражнения в течение нескольких минут. В этот отрезок времени дети активны, но одновременно отдыхают и получают отличную дозу хорошего настроения. Упражнения могут сопровождаться музыкой, веселыми стишками и



Основные задачи физминутки заключаются в:

- снятии усталости и напряжения
- внесении эмоционального заряда
- совершенствовании общей моторики
- выработке четких движений во
взаимосвязи с речью.



Основные требования при составлении комплекса физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжатие, разжатие, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз.

Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока.

Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжатие пальцев и т.д.

Во время контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.



Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1.Оздоровительно- гигиенические физкультминутки

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.



2. Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.



3. Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



4. Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.



5. Двигательно-речевые физкультминутки

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

Продолжительность физкультминуток 2-3 мин.



Физминутка для детей с движениями и музыкой – это веселое и полезное времяпровождение. Такая пауза благотворно влияет на способность ребенка быть внимательным, что доказано многолетним опытом в школах.



Сравнительно недавно такая практика стала применяться детскими психологами, логопедами и т. д. Результаты не заставили себя ждать. Дети с задержкой речевого развития и с дефектами речи добивались высоких показателей. Кроме того, они становятся менее возбудимы, прекращаются истерики, развивается память.

Музыкальные физминутки для детей с движениями способствует развитию множества необходимых в жизни и учебе навыков. Поэтому подобные паузы устраивают и в садиках, и в школах. Стоит отметить, что положительное влияние разминка оказывает не только на детей младших классов. Ее вполне можно применять и для детей старших классов, которые устали от учебного процесса.

Важнейшим условием, повышающим **работу** памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения.

[Ушинский К. Д.](#)

