**Формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся**

**через проведение физминуток**

 **Маряшова Ирина Григорьевна**

**МБОУ «Гимназия №7» г. Мурманск**

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ. Поэтому обучение должно быть в движении.

***Организация обучения в движении:***

* Использование физминуток и физических упражнений в соответствии с логикой изучаемого материала;
* Использование функциональной музыки на минутках релаксации;
* Изучение нового материала, используя активно-деятельностные формы обучения;
* Использование подвижных игр с дидактической направленностью для закрепления изученного материала.

Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

***Основные задачи физминуток:***

1. Снимать усталость и напряжение.
2. Вносить эмоциональный заряд.
3. Развивать моторные функции.
4. Развивать мышление, память, внимание.

Физминутки, проводимые во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Существуют несколько видов физминуток:

1. упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. упражнения для кистей рук;
3. гимнастика для глаз; гимнастика для улучшения слуха;
4. упражнения для профилактики плоскостопия;
5. упражнения, корректирующие осанку;
6. дыхательная гимнастика
7. танцевальные

***Функциональный характер физминуток на уроках:***

* снятие эмоционального напряжения
* снятие напряжения с мышц туловища
* снятие утомления с плечевого пояса и рук
* улучшение мозгового кровообращения

***Схема проведения физминуток***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| классы | Количество и время проведения на уроке | Продолжительность | Содержание |
| 1 класс | Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте) | Не менее 1,5-2 минуты каждая | 1 физминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук;2я физминутка:1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, на мобилизацию внимания.Один из комплексов упражнений для глаз. |
| 2-4 класс | Одна (на 20-25 минуте) | Не менее 3 минут | 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук. Один из комплексов упражнений для глаз. |

***Требования к проведению физкультминуток***

1. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
2. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
3. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.
4. Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Одной из причин ухудшения зрения является зрительное утомление. Для профилактики надо на уроках чередовать различные виды деятельности и обязательно включать в урок физминутки для снятия напряжения с глаз. Готовые электронные анимированные разработки значительно облегчают работу учителя.

И хотелось бы в конце вспомнить слова К.Д.Ушинского: «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»