

## Назначение физкультминуток в процессе обучения.

Павлова Мария Александровна  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Арылахская СОШ»  
МО «Верхоянский район» РС(Я)

Физкультминутки в начальных классах нужны и обязательны по требованию. Целью физкультминуток является формирование у учащихся представления о физкультминутке, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Задачи:

- Научить школьников элементам физкультминуток;
- Физическое развитие и подготовленность детей;
- Предупреждение и ликвидация последствий, отрицательно сказывающихся на здоровье психику детей.

Я, как учитель физической культуры и ответственный за здоровье обучающихся, практикую в обязательном порядке физкультминутки на уроках. Проведение физкультминуток я вижу как рационально организованное физическое воспитание детей в режиме учебного дня школы. В настоящее время в Арылахской средней общеобразовательной школе учителя физической культуры применяем следующие формы занятий физическими упражнениями: урок физической культуры, физкультурные паузы, физкультминутки, подвижные игры или спортивные развлечения, секционные занятия. Все эти занятия направлены на предотвращение умственной и физической перегрузки учащихся, рациональную организацию их физического и трудового воспитания, повседневного активного отдыха и укрепления здоровья. В результате длительной умственной или физической работы на уроках, уровень работоспособности у учащихся постепенно снижается, особенно у первоклассников. Причиной этого является утомление, наступающее после 20-25 минут напряженной работы. Основными признаками умственного утомления являются: снижение внимания, ухудшение усвоения учебного материала, частые ошибки. Наряду с этим нарастает и мышечное утомление, что приводит к нарушению осанки - голова наклоняется все ниже и ниже, плечи также опускаются, а спина сутулится. Нарушение осанки и длительное сидение приводят, в свою очередь, к снижению функций органов и систем организма, в частности к замедлению кровообращения. Все это также способствует снижению работоспособности. Часто повторяющиеся подобные состояния могут обусловить ухудшение здоровья и тяжелые нарушения осанки. Чтобы избежать этого, надо применять так называемый активный отдых: чередование одного вида работы с другим в виде физкультминуток или физкультурных пауз, которые проводятся непосредственно на уроке. Минута активного отдыха позволяет снять умственное и статическое утомление с

мышц туловища, активизировать кровообращение в брюшной полости и в нижних конечностях.

Схема комплексов физкультминуток следующая:

- Общеукрепляющие – потягивание – для мышц всего тела, упражнения для мышц спины; повороты и вращательные движения головой; упражнения для мышц ног;
- Пальчиковая гимнастика – сгибание и разгибание пальцев, потряхивание кистями и другие упражнения для мышц рук. Эти упражнения особенны, важны во время письменных работ, когда в результате усталости появляются ошибки, нарушается почерк, замедляется скорость письма.
- Дыхательные упражнения – способствуют укреплению дыхательного аппарата, развитию грудной клетки, правильному дыханию.
- Офтальмологические тренировки – тренировки для предупреждения и уменьшения близорукости у школьников.

После длительного сидения у учащихся начальных классов устают также нижние конечности. Поэтому в комплексе физкультминутки обязательно надо включать приседания, ходьбу на месте, простейшие прыжки.

В результате систематических физкультминуток обеспечивается своевременный активный отдых, снимающий утомление и напряжение на уроке, сохраняется нормальная осанка школьников, но и полноценный учебный труд. Это подтверждается наблюдениями и контролем. У учащихся вошло в привычку систематически включать в процесс своей работы элементы физкультминуток. Отмечается повышение успеваемости и активное участие в ходе урока не только по физкультуре, но и по другим учебным предметам.