«Физкультминутка, как элемент здоровьесберегающих технологий в начальной школе.»

 Здоровье – ценная награда,

И, просто, Божья благодать

 А наша главная задача-
 Его хранить и укреплять…

 Луиза Созинова

Начало школьной жизни- волнующее и прекрасное событие, путешествие в мир знаний и новых отношений. Ребёнку необходимо привыкнуть к изменившимся условиям и психологическим нагрузкам. Среди трудностей, с которыми сталкиваются ученики, оказывается объективное снижение двигательной активности. Это влияет как на освоение школьной программы, так и на развитие растущего организма ребёнка младшего школьного возраста, поскольку процесс формирования важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата) ещё продолжается. Поэтому задача учителя состоит в правильно организованном учебно-воспитательном процессе, в котором движение будет неотъемлемой частью.

В этом учителю помогают здоровьесберегающие образовательные технологии.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Родоначальником этого понятия стал Н. К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

Задача учителя в реализации здоровьесберегающих технологии — такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по

которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы,

от профессионализма педагогов.

В своей работе я использую физкультминутку, как элемент здоровьесберегающих технологий. Физкультурные минутки являются обязательными для всех классов начальной школы, так как помогают:

* ребенку адаптироваться к школьной жизни;
* снять перенапряжение;
* научить правильному отдыху во время занятий;
* способствовать активации необходимого вида деятельности;
* сохранить здоровье младшего школьника.

В своей работе я использую следующие виды оздоровительных упражнений и физкультминуток:

1. гимнастику до уроков;
2. гимнастику для пальчиков рук;
3. гимнастику для глаз;
4. упражнения на релаксацию;
5. упражнения для формирования правильной осанки;
6. упражнения дыхательной гимнастики;
7. физкультминутки на уроках (чтение и письмо, математика, окружающий мир).
8. **Гимнастика до уроков** помогает ускорить вхождение организма ребёнка у учебную работу.

**Дети вышли по порядку**

Дети вышли по порядку

На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь, (подняться на носочки, руки вверх)

Между парт не потеряйтесь. (опуститесь на всю стопу, руки вниз)

Потянулись, наклонились

И обратно возвратились, (наклон назад, руки в стороны. выпрямиться, руки вниз)

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже всем нам нужно. (повороты направо-налево, руки на пояс)

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай. (повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху)

Поднимай колено выше –

На прогулку цапля вышла. (ходьба на месте с высоким подниманием бедра)

А теперь прыжки вприсядку,

Словно заяц через грядку. (приседание с выпрыгиванием вверх)

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора. (сесть за парту)

**Каждый день по утрам**

Каждый день по утрам

Делаем зарядку. (ходьба на месте)

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, (ходьба на месте)

Руки поднимать (руки вверх)

Приседать и вставать (приседания 4-6 раз)

Прыгать и скакать (10 прыжков)

Вверх, вниз потянись

Окончательно проснись.

Руки вытянуть пошире. (руки в стороны)

Раз, два, три, четыре.

Наклониться — три, четыре (наклоны в стороны)

И на месте поскакать. (10 прыжков)

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку

2.**Гимнастика для пальчиков рук**.

 Для школьников держать в руках ручку– большой труд. Дети крепко сжимают пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку пальцами, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Лучшая помощь в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

***Замок!***Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»: *- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,*На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы *- Покрутили,*Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их*.
- Потянули*Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью. *- И открыли!*Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны. *(Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения учеников совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.)*

**Козочка**

- Шел старик дорогою
(идти пальчиками по столу)
- Нашел козу безрогую.
(показать пальчиками рога)
- Давай, коза, попрыгаем,
(постучать пальчиками по столу)
- Ножками подрыгаем.
- А коза бодается,
(снова показать рога)
- А старик ругается.
(погрозить пальчиком)

**Капуста**

- Мы капусту рубим, рубим

(говорить ритмично, руками показывать, как мы рубим капусту)

- Мы морковку трем, трем

(ручками показывать, как мы трем морковку)

- Мы капусту солим, солим

(пальчики щепоткой – солим)

- Мы капусту мнем, мнем

(ручками "мнем" капусту)

**3.Гимнастика для глаз** способствует оздоровительному эффекту в процессе использования упражнений; предупреждает зрительное утомление у школьников.

**Бабочка**

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

 Больше спать не захотел,

(Руки   поднять   вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти    кистями, посмотреть вправо-влево.)

**Ах, как долго мы писали**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

 Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

 Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

4.**Упражнения на релаксацию**

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда у ребенка возникает

избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.

**Стряхиваем воду с пальцев**

«Занимаем исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз, будто стряхиваем воду с пальцев»

**Деревянные и тряпичные куклы**

«Движения помогают вам осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Поэтому сейчас мы будем изображать деревянных кукол. Напрягите мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук. Сделайте пару резких поворотов всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

А теперь будем подражать тряпичным куклам. Снимите напряжение в плечах и корпусе, пусть ваши руки теперь висят, будто тряпичные».

В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

**5.Упражнения для формирования правильной осанки**

Научат детей заботиться о правильном положении тела и развивают координацию движений.

**Мы старались, мы учились**

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

(Вращение корпусом вправо и влево.

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

 Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех?

(Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели,

**Раз – присели, два – присели**.

Раз – присели, два – присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

(Приседания.)

Рядом с партою идем,

(Ходьба на месте.)

И садимся мы потом.

(Дети садятся за парты)

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

(Выпрямиться)

И на месте зашагали.

(Ходьба на месте)

На носочках потянулись,

(Руки поднять вверх)

А теперь назад прогнулись.

(Прогнуться назад. Руки положить за голову.)

Как пружинки, мы присели

(Присесть.)

И тихонько разом сели.

(Выпрямиться и сесть.)

6.**Упражнения дыхательной гимнастики**. Используют для восстановления и совершенствования навыков дыхания, развивает речевой аппарат.

Правила выполнения упражнений:

1. Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот.

2. Во время дыхания плечики не поднимают, а держат на одном уровне. Выдохи всегда должны быть медленными, плавными, чтобы щёки ребёнка не раздувались. Каждое упражнение можно повторять до 5 раз.

**Ромашки**

Ромашки нюхает Катюшка,

Их так много на опушке.

Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот.

**Завели машину**

Завели машину,

(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,

(Выдох.)

Накачали шину,

(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,

(Выдох.)

Улыбнулись веселей

И поехали быстрей,

(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,

(Выдох.)

7. **Физкультминутки на уроках** (чтение, письмо, математика, окружающий мир). Гимнастика может выполняться стоя или сидя, вместе с учителем или вслед за его показом

**Мы по улице гуляем**

Мы по улице гуляем,

   (Шагаем на месте.)

Сами вывески читаем.

  (Наклоны головы вправо-влево.)

Это – «эс», а это – «ка»,

(Повороты туловища влево-вправо.)

«Ж» похожа на жука.

  (Хлопок руками спереди-сзади.)

Вот четыре буквы: «Воды».

   (4 хлопка в ладоши.)

Вот еще четыре: «Моды».

    (4 хлопка в ладоши.)

«Воды» - «моды» - «лимонад»!

     (Приседания.)

Мы читаем все подряд.

   (Хлопок руками спереди-сзади.)

Вот блестит белее снега,

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Слово горькое: аптека.   (Повороты туловища влево-вправо.)

Рядом сладкие слова:

(Прыжки на месте.)

Фрукты. Пряники. Халва.

    (Шагаем на месте.)

**Буквой Л расставим ноги**

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске — руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо...

Получается на славу.

Молодцы!

Влево - вправо, влево - вправо...

 (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

**Суффикс**

На доске написаны слова:

*Гора — горка, лес — лесок, поле — полюшко, сом — сомище, внук — внучек, город — городок, мяч — мячик, слово — словечко.*

При указании на слово, в котором нет суффикса, дети приседают. Если в слове есть суффикс — поднимают руки вверх.

— Назовите суффиксы из данных слов, которые вы запомнили.

**Что растет на елке?**

Что растет на елке? *(Поднять плечи и опустить.)*

Шишки да иголки. *(Растопырить пальцы.)*

Разноцветные шары *(Соединить пальцы рук в шар.)*

Не растут на елке. *(Потрясти кистями рук.)*

(С. Маршак)

**Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали**

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,

А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.

На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях сожмем.

На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам

Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись

Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.

На счет шесть прошу всех сесть.

Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

**Раз, два – выше голова**

Раз, два – выше голова.

Три, четыре – руки шире.

Пять, шесть – тихо сесть.

Раз – подняться. Подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – за стол тихонько сядь.

**Весело в лесу**

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания — руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*

Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания — руки вверх.)*

Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*

**Ветер**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо. *(Наклоны вправо-влево.)*

Ветер тише, тише, тише, *(Присесть, спина прямая.)*

Деревцо все выше, выше. *(Встать на носки.)*

Раз, два — выше голова, *(Поднять голову.)*

Три, четыре - руки шире, *(Руки в стороны.)*

Пять, шесть — тихо сесть, *(Сесть за парту.)*

Семь, восемь - тень отбросим. *(Два хлопка о парту.)*

Сел на дерево скворец,

И игре нашей конец. *(Дети громко проговаривают эти слова.)*

Я считаю, что физкультминутки помогут сделать нам наших учеников жизнерадостными и любознательными. Процесс усвоения знаний будет более легким и эффективным.