

Школьное методическое объединение для учителей начальных классов.

Выступление.

***Использование электронных физминуток
в учебном процессе.***

Учитель высшей кв. категории
МБОУ НОШ №9
Занегина Г.В.

Г. Сергиев Посад
26.03.2013 г.

В последние годы очень много говорят об ухудшении здоровья наших учащихся именно в школе. Ещё В.А. Сухомлинский писал **Слайд 1.:** «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Почему это происходит? Ответ прост. На это влияет образ жизни современного ребёнка. Дети всё меньше времени уделяют прогулкам, подвижным играм, предпочитая им просмотр телевизора и компьютерные игры. А в 7 лет ребёнок садится за школьную парту и нагрузки на его неокрепший организм возрастают. Чего стоит, например, просидеть без "шалостей" целый урок, да не один, а 3 или 4 и при этом не отвлекаться. Дети очень устают, слабеет зрение, болит позвоночник и без того неважное здоровье ухудшается ещё больше. **Слайд 2.** Поэтому одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, и каждый учитель должен создать на уроке условия, которые позволят не только успешно усваивать учебный материал, но и сохранят и улучшат здоровье учеников.

Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки. Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать об уроке, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1 – 3 минуты, но очень необходим ученикам.

Существует несколько **видов** физминуток:

1. упражнения для снятия общего или локального утомления:
 - упражнения для кистей рук;
 - упражнения для плечевого пояса;
 - гимнастика для глаз;
 - гимнастика для улучшения слуха;
2. упражнения для профилактики плоскостопия;
3. упражнения, корректирующие осанку;
4. дыхательная гимнастика;
5. упражнения для мобилизации внимания;
6. упражнения для шейного отдела позвоночника и другие.

Наряду с хорошо известными физминутками, используя ИКТ, можно вводить готовые анимированные. Анимационная физминутка способна отвлечь ребёнка, переключить его внимание, снять усталость, восстановить силы и даже обучить основам здоровой жизни. А также для младшеклассника она интересна.

Проводить анимационные физминутки можно так же, как и обычные, т.е. на 20 –й минуте каждого урока. Если возникает необходимость, то и на 10 –й минуте, в хорошо проветренном классе. Желательно в одной физминутке комбинировать упражнения для глаз, спины, рук. Анимированные физминутки представляют собой комплекс из двух – пяти физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомлённый ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний. Например, у моих ребят есть любимая двигательная физминутка «Звери». Выполнение эмоциональное. Комплексы упражнений выполняются стоя, вслед за показом на ИАД. Здесь выполняются упражнения для мышц шейного отдела, плечевого пояса, рук, позвоночника, ног, глаз и коррекции осанки. На конкурсе физминуток, на осенних каникулах (с анимацией «ЗВЕРИ»), мои ученики заняли первое место. **Слайд 3 (Звери).**

Таких готовых физминуток в интернете очень много. Нужно их подбирать по возрасту и по темам уроков, а также можно составить и самим.

Одной из причин ухудшения зрения является зрительное утомление. Чтобы сохранить зрение, снять усталость и напряжение с глаз, во время работы на уроке я использую электронные физминутки для глаз. **Слайд 4** Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций сохраняет зрение, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции, носит релаксирующий характер. Кроме этого, электронные физминутки удачно вписываются в содержание занятий, что не маловажно, особенно в начальной школе, где учащимся, зачастую, интересен сам сюжет.

Методика проведения таких физминуток проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов. (Окружающий мир: «Вселенная», «Планеты Солнечной системы») **Слайд 5 (Звёзды),**

(литературное чтение – о дружбе, о доброте) **Слайд 6 (Кот Леопольд)**.
Электронные физкультминутки для глаз беру у автора Галкиной Инны
Анатольевны (3 части).

Электронные физминутки интересны, повышают настроение, тренируют зрение, помогают сделать наших учеников жизнерадостными, активными, любознательными. Процесс усвоения знаний будет более лёгким.

И хотелось бы в конце вспомнить слова К.Д. Ушинского **Слайд 7**: «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».