**«Роль физкульминуток на уроке»**

И.К.Дмитримев,

преподаватель по классуфортепиано

Майминской ДШИ

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

***1.     Оздоровительно- гигиенические***

 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***

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***

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***

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***

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

**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: сжимание, разжимание, вращение.

**Физкультминутки:**

**для разных групп мышц;**  
1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.   
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.   
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний

**для улучшения кровообращения;**  
1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.   
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.   
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.   
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**Для снятия напряжения с плечевого пояса;**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.   
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.   
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

**Комплекс упражнений для глаз.**

1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.   
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.   
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.   
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.   
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

**Противострессовое дыхание.**

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

а) вдох носом, выдох через рот;

б) вдох, задержка дыхания, выдох;

*Задуй свечу*

* Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечу.
* Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

*Егорка*

Как на горе на пригорке стояли 33 Егорки (глубокий вдох)

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка … (произносить на выдохе)

**ФМ в стихах.**

***Наши ручки***

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

\*\*\*

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

\*\*\*

 Вот мы руки развели,         (Руки разводим в стороны)

 Словно удивились.

 И друг другу до земли

  В пояс поклонились!

  Наклонились, выпрямились,

 Наклонились, выпрямились

 Ниже дети, не ленитесь,

 Поклонитесь, улыбнитесь!         (Наклоны вперед)

\*\*\*

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

*Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.*

**ФМ на регуляцию психического состояния.**

**«Не боюсь»**

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни «контрольной»,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмур,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

**«Успокоение»**

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать, даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

**Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.**

**Мимическая** зарядка.

(меняем выражение лица соответственно тексту)

Развивает лицевые мышцы, а также умение передавать различные эмоции

и настроение мимикой.

Вот мы сердимся с тобой,

Вот мы веселимся,

Вот немножко погрустим,

А теперь мы спать хотим...

А потом мы злимся, злимся,

А теперь вдруг все боимся,

Весело кривляемся,

Вместе удивляемся,

Мы такие милые,

А теперь капризные,

Все такие важные,

Ух, какие страшные!

Вот мы радуемся все,

вот мы огорчились,

мы все строгие такие, -

вот мы все какие!

**Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Выработка свободы рук – это сложный процесс, построенный на ощущениях. Ученик должен «хорошо ощущать руку», «ощущать вес пальцев». Отсутствие такого ощущения приведет к зажатости руки, поэтому и надо основу естественных свободных игровых движений закладывать в начальном периоде обучения. Необходимо научить ребенка находить удобные движения, прислушиваться к своим ощущениям, учиться чувствовать свои пальцы рук во время игры. В начальный период очень важно включать в процесс обучения специальную гимнастику для пальцев, благодаря которой ребенок будет осваивать «мышечную азбуку».

Сидя за столом, вначале одной рукой, затем другой и двумя руками «вместе»:

«Шаги великана» - «шагают» ладошки;

 «Цапля» - «шагают» ладошки, стоя на пальцах;

«Воробышки клюют» – пальчики по очереди стучат по столу, изображая птичек;

«Пальчики  шагают» -   «шагают» два любых пальчика одной руки.