

Емелева Г.Н., учитель начальных классов
МОБУ СОШ №6 им. М.А. Киняшова г. Благовещенска РБ

В последние годы, в связи с экологической обстановкой в регионе, социальным неблагополучием, модернизацией многих процессов, происходящих в обществе, отмечается ухудшение здоровья детей, а также снижение учебной мотивации.

Многие дети приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения их психофизического развития. В условиях систематических перегрузок они оказываются неуспевающими учениками или учениками, успехи которых в школе достигаются ценой здоровья. Постоянное пребывание в состоянии не успешности или тревожного ожидания неуспеха усугубляет поведенческие и нервно-психические отклонения.



Существуют исследования, которые доказывают необходимость энергичной физической активности для детей продолжительностью 4-6 часов. При такой нагрузке у младших школьников улучшается не только физическое состояние, но и *умственная работоспособность, а следовательно и повышается мотивация к учебной деятельности.* Не зря по Санитарно-эпидемиологические правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и

организации обучения в общеобразовательных организациях" указана необходимость наличия 3 уроков физической культуры в неделю.

Но три урока физической культуры не смогут в полной мере восполнить потребность детского организма в движении, поэтому необходима дополнительная нагрузка. Где же ее взять? Дети начальных классов очень любят играть, но организовать игры во время удлиненных перемен не всегда является возможным, поэтому самым оптимальным является использование физкультминуток на уроках в течение дня.

Для активизации учебной деятельности можно самые различные формы физкультминуток: динамические и физкультурные паузы, пальчиковая гимнастика, физкультминутки с оздоровительной направленностью на осанку, физкультминутки с различным подручным инвентарём, а также гимнастические упражнения для снятия напряжения глаз.

Все формы физкультурных минуток способствуют:

- коррекции минимальных мозговых дисфункций у детей младшего школьного возраста, а именно коррекции всех высших психических процессов;
- снятию психического напряжения у учащихся путём переключения на другой вид деятельности;
- возбуждению у детей интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формированию простейших представлений о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные занятия по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Важно, чтобы учитель систематически и своевременно проводил данные комплексы с учащимися на уроках. Тем самым у учащихся повысится результативность учебной деятельности и значительно улучшится процесс обучения детей.