Целью моей педагогической деятельности является внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебный процесс для предотвращения утомляемости учащихся на уроке и повышение качества обучения.

Физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, заболеваний позвоночника, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы на уроках. Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем. Наиболее целесообразно проводить их в то время, когда у учеников появляются первые признаки утомления: ребёнок отвлекается, смотрит в пустоту, нарушается почерк, теряется интерес и внимание. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я – 20-я минута урока, их продолжительность обычно составляет 1 - 5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из одного - четырёх правильно подобранных упражнений, которые нужно повторить 4 - 6 раз. Учащиеся должны выполнять упражнения с желанием, интересом, а не потому, что это надо.

**По функциональному характеру существует следующие виды физических упражнений**:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения;

2. Упражнения для сохранения подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;

3. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи, туловища, рук, ног;

4. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти;

5. Упражнения для снятия утомления с глаз;

6. Дыхательные упражнения;

7. Упражнения на концентрацию внимания.

**Требования к проведению физкультминуток:**

1.Упражнения должны снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой, охватывать различные группы мышц. Это могут быть наклоны, потягивание, повороты, приседания, бег на месте, подскоки, движение кистями: вращение, сжимание, разжимание, движения глазами, головой;

2. Упражнения должны быть доступны учащимся, просты, интересны, разнообразны;

3. Комплекс должен состоять из одного - двух упражнений, повторяющихся 4 - 6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели;

4. Тип и условия проведения урока должны определять содержание упражнений;

5. Во время контрольных, практических и лабораторных работ физкультминутку не проводят;

6. Все применяемые упражнения должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью учащегося и учителя;

**Рассмотрим примеры некоторых упражнений для учащихся средней и старшей школы. Упражнения для воздействия на разные группы мышц**

1. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз влево. Резко повернуть таз вправо. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 раза.
2. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. Сделать круговое движение средней частью туловища в одну сторону. То же в другую сторону. Дыхание произвольное, без задержек. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 раза.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук поместить на грудь так, чтобы они ощущали движение рёбер. Проделать круговые движения локтями вперёд, вверх, назад, а затем в обратную сторону. Повторить 3 раза.

У**пражнения для улучшения мозгового кровообращения**
1. Исходное положение: сидя на стуле. Плавно наклонить голову влево, наклонить голову вправо, не поднимая плеч. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Поворот головы вправо. Исходное положение. Поворот головы влево. Исходное положение. Повторить 4-6 раз. 3.Скольжение подбородком по грудине вниз.

**Упражнения для сохранения подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника**
1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох, на выдохе медленно наклониться вперёд, поджимая живот, при вдохе выпрямиться. На выдохе наклониться назад, выпрямиться. Повторить 3 – 5 раз.
2. Исходное положение то же. Повернуть корпус вправо и нагнуться к левой ноге, выпрямиться. Повернуть корпус влево и нагнуться к правой ноге, выпрямиться. Повторить 3 – 5 раз.
3. Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вверх ладонями вперёд, пальцы вместе, глаза закрыты. Сделать вдох, на выдохе слегка расслабиться и потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.

4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, развести локти в стороны, сводя лопатки - вдох, исходное положение - выдох. Повторить 3 – 5 раз.

**Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти**

1. Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты параллельно полу, кисти направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя периоды напряжения и расслабления. Повторить несколько раз.

2. Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой на уровне плеч. Слегка сжав пальцы в кулак, резко поднимать и опускать кисти. Повторить 5 раз.

**Упражнения для снятия утомления с глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 – 5 раз.

2. Вращательными движениями глаз нарисовать восьмёрку слева направо и наоборот. 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. Найти на разных стенах класса какое – либо выражение и прочитать его.

5. 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.

**Дыхательные упражнения**

1.Сидя или стоя сделать прерывистый вдох через нос. Выдохнуть медленно без усилий. Повторить 4 – 5 раз.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе ладонями на спине, большие пальцы – вперёд. Наклонять туловище вперёд и назад, вправо и влево, при выпрямлении – вдох, при наклоне – выдох.

**Упражнения на концентрацию внимания**

1. Учащимся предлагают находить и вычеркивать определенные буквы, знаки, в печатном тексте. Можно использовать любые печатные тексты.

2. Учащимся предлагается какой - либо графический образец (последовательность нескольких букв, цифр, химических знаков) и дается задание точно воспроизвести его.

3. В каждом из написанных слов нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово. Например: мышьяк, бром, смех, столб, полк, хлор, зубр, удочка, углерод, набор, дорога, пирожок, китель.

Эмоциональная разрядка: нахмуриться, как рассерженный человек, улыбнуться, устать, как человек, поднявшийся на вершину горы, отдохнуть, как в вечер перед выходным.

Использование физкультминуток в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить урок.

**Литература:**

1. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148 - 153, (дата обращения 10.09.2015)

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М.: «ВАКО», 2004, с. 287 -312 (Педагогика. Психология. Управление.), (дата обращения 15.08.2015

3. http://www.shkolnymir.info/. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии, (дата обращения 05.10.2015)

4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Москва: Медицина, 1984, с.29, 100, 186 - 189, (дата обращения 17.09.2015)

5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2005, с. 209 - 212 , (Мастерская учителя), (дата обращения 07.09.2015)