ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто!
- Сократ

Ребята, берегите зрение!

- В «Уставе Всемирной организации здравоохранения» сказано, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

MarSchool6
V-Portale.ru

- Здоровье не цель, а средство жизнедеятельности. Здоровье – серьезная социальная проблема, решение которой достаточно сложно и требует усилий не только медиков, а всего общества в целом, в том числе и педагогов.

- В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей. На лицо уже эпидемия школьных форм патологии. По данным академика Г.Н. Сердюковской, из 1000 детей в процессе дошкольно-школьного воспитания и обучения нарушение осанки приобретают 500-600, близорукость- 400-500, отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы- 300-400, нервно-психических дисфункций – 200-300 и т.д.

- Более того, продолжают, появляются новые термины, отражающие сугубо педагогическую природу возникновения патологии у школьников, в частности, «дидактоневроз». Дидактоневроз - это невроз, который возникает в результате обучения.

Уу
Аа
ао уыэнмлрйбвгджз ь
яёюие пфктшсхцчщь

Ещё в начале 19 века Г.Песталоцци указывал, что в традиционных условиях обучения происходит «удушение» развития ребёнка, «убийство» его здоровья. Расплата за образование: сгорбленная спина, дефекты зрения и т. д. Действительно, ребёнку трудно усидеть без динамических пауз на любом уроке. Если в начальных классах учителя постоянно проводят физические минутки, то начиная с пятого класса – это редкость.

- **Целью** работы учителя является осуществление сбережения здоровья в школьном образовательном процессе через проведение физкультурных минуток.

- В первую очередь учитель должен ставить перед собой следующие **задачи:**
- 1)Снять психическое напряжение у учащихся на уроке путём переключения их на другой вид деятельности;
- 2)Сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочу[illegible]ие.

ЭТО РОДНОЕ СЛОВО
«ПОБЕДА»

- **Физкультминутки не должны превышать 1-2 минуты.** Наиболее целесообразная их организация, при первых признаках утомления: снижение активности, нарушение внимания. Я считаю, что упражнения можно сочетать с темой урока, с интеллектуальными заданиями.

- **Физкультминутки на уроках.**
- Комплексы упражнений должны соответствовать коррекции психологического состояния на возбуждение активности и трудоспособности, снятию усталости.
- **Виды физкультминуток:**
- 1)Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- 2)Гимнастика для кистей рук.
- 3)Упражнения, корректирующие осанку.
- **Требования к проведению:**
- 1)Желательно связывать с содержанием урока.
- 2)Упражнения должны быть разнообразными.

- Физкультминутка для глаз
- Look left, right
  Look up, look down
  Look around.
  Look at your nose
  Look at that rose.
  Close your eyes,
  Open, wink and smile.
  Your eyes are happy again

Ребята, берегите зрение!

- **Вывод**
- Работая над данной темой,
- Считаю, что физкультминутки на уроках
- 1)Помогают преодолеть усталость, сонливость, расслабится физически и психически.
- 2)Постоянное проведение физкультминуток вырабатывает рефлекс – привычку двигаться.
- 3)Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся, помогает почувствовать радость пребывания на уроке.
- 4)Использование физкультминуток в учебном процессе разнообразит урок.
-

- Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка с учетом физиологических особенностей детей приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.