**О важности физкультминуток во время занятий**

Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм школьников. Для детей характерно неустойчивость нервных процессов, поэтому они быстро утомляются, у них снижается устойчивость внимания, теряется интерес к образовательной деятельности, что отрицательно влияет на ее эффективность.

Взрослые должны предупредить возникновение утомления у детей, своевременно обнаружить его признаки и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Утомление – это защитная, охранная реакция организма.Это временное понижение работоспособности организма, которое появляется вслед за напряжённой работой на протяжении определённого времени.

О развитии утомления у школьника свидетельствуют:

- снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;

- ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, раздражительность, рассеянность внимания;

- появление чувства усталости.

Признаки утомления обучающегося нестойкие и исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения из школы. Восстановлению умственной работоспособности способствуют активный отдых, пешая прогулка, пребывание на открытом воздухе, игры, а также положительные эмоции.

Отрицательное воздействие на здоровье оказывают постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление. Переутомление – это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия, программы, длительный отдых.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Они положительно влияют на умственную работу мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физкультминутки представляют собой комплекс физических упражнений для разных групп мышц, направленный на оздоровление организма ребенка -  снятие утомления, повышение умственной работоспособности и внимания, предупреждение нарушения зрения и осанки.

Физкультурные минутки: обеспечивают активный отдых учащихся; переключают внимание с одного вида деятельности на другой; помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах; улучшают обменные процессы; способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Правила проведения физкультминуток. Физкультминутки подбирают в зависимости от предмета и его содержания. Наиболее благоприятное время для их проведения – середина или вторая половина занятия, когда дети начинают утомляться. Упражнения должны быть разнообразными и хорошо продуманными в условиях классной комнаты. Комплекс, как правило, включает до 5 упражнений, каждое из которых требует 4‒6 повторений; упражнения могут выполняться сидя или стоя. При выполнении упражнений стоя важно, чтобы детям не мешала школьная мебель, они не мешали друг другу и могли быстро вернуться на свои места. При выполнении домашних заданий рекомендуется делать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы, каждые 25-30 минут выполнять физкультурные минутки продолжительностью 1-2 минуты. В комплекс включают упражнения на сгибание и разгибание пальцев рук, ног и туловища, расслабление кистей, движения головой, дыхательные упражнения и для профилактики нарушения осанки.