**Н. В. Кирсанова**

**Инновационные технологии при проведении физминуток для детей с ОВЗ.**

Здоровье – основная ценность человека. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его социальных функций для его успешной социализации. Это условие особенно актуально для детей с ОВЗ. У большинства обучающихся с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, низкая мотивация к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Для таких детей характерна быстрая утомляемость, сниженная концентрация внимания, расторможенность. Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне. Поэтому одним из обязательных условий организации урока являются **физминутки.**

**Роль физминуток на уроке.**

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Физкультминутку желательно проводить на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок. Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

Физминутки могут быть направлены на **снятие локального утомления** и физминутки **общего воздействия на усталый организм.**

**В состав упражнений для физминуток входят:**

• упражнения по формированию осанки,

• укреплению зрения,

• укреплению мышц рук,

• отдых позвоночника,

• упражнения для ног,

• релаксационные упражнения для мимики лица,

• психогимнастика,

• дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим **видам:** **по степени воздействия на организм**, это то, как воздействует каждая физминутка на ту или иную систему организма и **по форме проведения** – то, какие физминутки следует подбирать для каждого урока.

**Классификация физминуток.** Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости.



**Оздоровительные физкультминутки.**

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками. Зарядка для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

**Танцевальные.**

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

Светит солнышко в окошко,  (Подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»).

Потанцуем мы немножко

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыгаем)

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,   
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три.

**Физминутки в стихах.**

**1. «Зарядка -1»** Раз- два- три-четыре-пять!(Ходьба на месте)

Вышли дети погулять, дальше я быстрей бегу (Лёгкий бег на месте)

Остановились на лугу (Приостанавливаются)

Лютики, ромашки. (Полуприседания вправо, влево с отрывом руки)

Собирал ….. наш класс - (Подпрыгнуть, развести руки в стороны)

Вот какой букет у нас (Показать величину собранного букета)

**Гимнастика для глаз.**

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет, поэтому в классе можно повесить зеленый круг из картона и дети будут выполнять упражнения с его помощью, например можно сфокусировать зрение на круге или дорисовать лепестки (взаимодействие с пальчиковой гимнастикой). Можно глазками посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей «Сладкий сон»– дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

**Пальчиковая гимнастика.**

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы.

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения «Ленивые восьмерки» – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

«Двойные рисунки»– рис. двумя руками одинаковые удивительные формы.

«Постукивание пальчиками» – имитация игры на пианино,

«Пальчики замерзли»– растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

«Салютик»– пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем, «Замочек», «Здравствуй, пальчик»– большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.

**1. Упражнение для рук**.

В гости к пальчику большому (выставляем большие пальцы вверх)

Приходили прямо к дому (соединяем под углом кончики пальцев обеих рук)

Указательный и средний,

Безымянный и последний (поочередно называемые пальцы соединяем с большим).

Сам мизинчик – малышок, (вверх выставляем мизинцы, другие пальцы сжаты в кулак)

Постучался на порог (мизинцы вверх, кулачками стучим друг о друга).

Вместе пальчики друзья,

Друг без друга им нельзя (ритмичное сжатие пальцев на обеих руках образовав замок).

**Двигательно-речевые физминутки.**

В эту группу входят **дыхательная и артикуляционная гимнастика**.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения «Задуй свечу», «Надуй шарик», подражания животным, «Звук вокруг» – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т д., также в эту группу относим **инсценировку небольших стишков**.

1. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон!

Зашумел листвою клен!

(Дети показывают и изображают шум листьев).

**Дыхательная гимнастика.**

Правильное речевое дыхание у детей обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Такие несовершенства речевого дыхания обучающихся с ОВЗ, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Приступая к развитию у ребенка с ОВЗ речевого дыхания, необходимо прежде всего ***сформировать сильный плавный ротовой выдох.***

***Игры и игровые упражнения, например:***

***1.«Пузырь».***

**Цель:**развитие длительного и плавного выдоха.

**Описание:**дети стоят тесным кругом, имитируя пузырь. Затем, повторяя

за педагогом: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся», дети поднимают голову и постепенно отходят назад, образуя большой круг. По сигналу «Пузырь лопнул!» дети идут к центру круга, произнося – *с-с-с* или *ш-ш-ш-*, подражая выходящему воздуху.

**Рекомендации:**после сигнала: «Лопнул!», надо следить, чтобы дети не бежали, а шли (воздух медленно выходит: *-с-с-с-*или -*ш-ш-ш-*).

**Психогимнастика.**

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение «Энергетическая зевота» – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

**1.«Медвежата в берлоге»**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

**Креативные.** (**Гимнастика ума).**

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. (Мини-викторины, загадки.). Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

**Рекомендации по проведению физкультминуток.**

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы.

З. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток педагог должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

6. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попытайтесь понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

7.Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

Хотелось бы в конце вспомнить слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

**Интернет - ресурсы:**

1. [http://meezer.ru/dokumenty/vidy-fizminutok-v-nachalnoi-shkole/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmeezer.ru%2Fdokumenty%2Fvidy-fizminutok-v-nachalnoi-shkole%2F)
2. [http://xn--311-5cd3cgu2f.xn--p1ai/index.php?catid=24:2012-01-20-11-56-55&id=437:l----------r&Itemid=9 http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/01/05/fizminutki-dlya-nachalnoy-shkolyhttp://shttp://www.uaua.info/obucheniye/metodiki-rannego-razvitiya-detey/article-8710-palchikovaya-gimnastika-dlya-mladshih-shkolnik.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fxn--311-5cd3cgu2f.xn--p1ai%2Findex.php%3Fcatid%3D24%3A2012-01-20-11-56-55%26id%3D437%3Al----------r%26Itemid%3D98%26option%3Dcom_content%26view%3Darticle)
3. [ov/kosh.ru/index.php/fizkultminutki?limitstart=&showall=18&option=com\_content&view=article](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fxn--311-5cd3cgu2f.xn--p1ai%2Findex.php%3Fcatid%3D24%3A2012-01-20-11-56-55%26id%3D437%3Al----------r%26Itemid%3D98%26option%3Dcom_content%26view%3Darticle)
4. См. М.В. Ильина «Чувствуем-познаем- размышляем» Комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-волевой сферы у детей 7-9- лет Изд. Аркти., М.. 2004.
5. [http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/02/15/fizminutki-didakticheskie-igry](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskiy-sad%2Ffizkultura%2F2014%2F02%2F15%2Ffizminutki-didakticheskie-igry).

**Подборка физкультминуток**

**для обучающихся 1 класса.**

**1.На горе стоит лесок**

круговые движения руками

Он не низок не высок

сесть, встать, руки вверх

Удивительная птица подает нам голосок

глаза и руки вверх, потянуться

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

ходьба на месте

Говорят: «Такого свиста,

Мы не слышали пока»

плечи поднятью.

**2.Пять веселых домовых**

Праздничною ночью

Разгулялись чересчур.

Встал на цыпочки

Один закружился в вальсе

А второй споткнулся и нос расквасил.

Третий прыгал до небес

С неба звезды цапал.

А четвертый топал как Мишка косолапый

Пятый пел до хрипоты

Песенку за песенкой.

Этой ночью домовым очень было весело.

**3.Все движения разминки повторяем без запинки!**

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе — хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

**МЫШИ**. Вышли мыши как-то раз.

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре — мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный гром —

Убежали мыши вон.

**РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА**

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

**РАЗ-МЫ ВСТАЛИ** Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

**У МЕДВЕДЯ**

У медведя дом большой, А у зайки маленький. Наш медведь домой пошел. Поскакал и заинька.

**МЕДВЕЖАТА В ЧАЩЕ ЖИЛИ**

Медвежата в чаще жили. Нежно, радостно дружили. Вот так, вот так Медвежата те дружили. Мишки фрукты собирали. Дружно яблоньку качали,

Вот так, вот так

Дружно яблоньку качали

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

Эти мишки воду пили.

А потом они плясали,

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так

К солнцу лапы поднимали.

**ЛАДОШКИ**

Где ладошки? Тут?

Тут. На ладошках пруд?

Пруд. Этот палец большой —

Гусь молодой. Указательный пой мал,

Средний палец ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот.

А попал в живот. - Вот!

**ДЛЯ РУК**

Вот помощники мои (Руки вперед).

Их как хочешь поверни.

Покрутили, повертели

И работать захотели.

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы писать,

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим,

На носочках выше, выше,

И спокойнее подышим.

**КАК ЖИВЕШЬ?**

Как живешь? (Вот так)

Как идешь?

Как бежишь? Ночью спишь?

Как даешь?Как берешь?

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как грозишь?

**ПЧЕЛЫ**

*Пчелы в ульях сидят И в окошко глядят Порезвиться захотели, Друг за другом полетели.*

*раз, два, три, четыре, пять*

*раз, два, три, четыре, пять,*

*Мы умеем отдыхать.*

*Приподнялись, чуть присели*

*И соседа не задели.*

*А теперь придется встать,*

*Тихо сесть, начать писать (Читать).*

1. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон!

Зашумел листвою клен!

(Дети показывают и изображают шум листьев)

1. Зайчик беленький сидит   
   И ушами шевелит.  
   Вот так, вот так   
   Он ушами шевелит.

3. Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

4. В огороде рос подсолнух  
Вот такой, вот такой!  
В огороде рос подсолнух   
С ярко-жёлтой головой.

Головою он вертел,  
Всё увидеть сам хотел.  
Что подсолнух видел там  
Он сейчас расскажет нам.

5. А теперь все тихо встали,  
 Дружно руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад,  
Повернулись вправо, влево  
Тихо сели, вновь за дело.  
Мы маленькие зайки  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,   
В школу прибежали.  
За парты тихо скок  
И продолжим наш урок.

6. По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.  
Присели, собрали  
И дальше пошли