***Микропаузы на уроках***

*(в копилку учителя)*

Утомление – состояние организма, возникающее при длительном воздействии физических и умственных нагрузок и характеризующееся снижением работоспособности. Об утомлении школьника свидетельствуют следующие признаки:

* ослабление внимания, памяти, замедленное протекание мыслительных процессов;
* увеличение количества ошибок и неправильных ответов во время выполнения заданий;
* нарастание внутреннего возбуждения (двигательное беспокойство, частые отвлечения, разговоры);
* ощущение усталости.

У здорового ребёнка эти признаки нестойкие: при смене вида деятельности на уроке, во время активного отдыха на перемене, пребывания на свежем воздухе они быстро исчезает и умственная работоспособность восстанавливается.

При правильной организации урока педагог поддерживает умственную работоспособность учащихся на высоком уровне, предупреждая их преждевременное утомление.

На тех уроках, где младшим школьникам приходится много писать, значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, кисть пишущей руки. Необходимо давать учащимся возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности. Микропаузы снимают усталость, помогают восстановить работоспособность, повысить эффективность урока. В микропаузы включаются упражнения для снятия общего и локального утомления мышц туловища, кистей рук, глаз, для улучшения слуха, коррекции осанки.

Есть ещё один аспект использования микропауз. С начала обучения у 67 – 69%детей возникают невротические реакции: страхи, эмоциональные срывы, плаксивость, заторможенность. Дети боятся учителей, боятся выйти к доске, получить плохие отметки, опоздать на урок. Игровые, двигательные, словесные микропаузы оказывают на учеников коррекционное психологическое воздействие: раскрепощают, снимают страхи.

***Двигательные упражнения.***

***«Смена позы».***

Вставать и садиться очень полезно. Лучше сделать это несколько раз:

* встать и потянуться макушкой к потолку;
* сесть и положить руки и голову на парту;
* встать, подняться на цыпочки и вытянуть руки вверх;
* встать и повернуться вправо, посмотреть далеко назад;
* присесть на пол, рядом со стулом;
* встать и поднять ногу, согнутую в колене;
* встать и изобразить дерево, которое качается на ветру;
* присесть на корточки.

***«Море волнуется раз».***

Учитель повторяет эту фразу три раза с вариациями. Первый раз: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Дети замирают на 10 секунд, учитель говорит, чья поза ему больше всего понравилась. Далее он просит усилить движение: «Море штормит раз, море штормит два, море штормит три, морская фигура, замри!» Дети двигаются интенсивнее, затем замирают. Учитель выбирает лучшую позу и повторяет фразу в третий раз: «Море бушует раз, море бушует два. море бушует три, морская фигура, замри!» Выбрав лучшую позу, учитель завершает упражнение.

***«Вперёд – назад»***

Дети строятся друг за другом между рядами. По команде учителя они становятся на цыпочки и маленькими шажками двигаются назад. Учитель считает до 10. Затем говорит: «Стоп». Дети поворачиваются на 180 градусов и шагают в обратном направлении.

***«Напиши своё имя»***

Дети становятся возле своих парт, и учитель предлагает им написать своё имя ладонью правой руки, затем фамилию – ладонью левой руки. Потом то же самое, только локтями.

***«Подзорная труба»***

Дети становятся возле парт. Учитель предлагает сложить руки в виде подзорной трубы и посмотреть в неё сначала левым глазом, закрыв правый, затем правым, закрыв левый. Потом остановить взгляд на каком либо предмете и рассмотреть его, подумав об этом предмете что – то необычное или смешное.

***«Найди и коснись»***

Дети встают. Учитель называет какой – либо предмет в классе, который нужно найти, подойти к нему и коснуться рукой:

* чего – либо красного;
* подоконника;
* холодного;
* того, что весит примерно полкило;
* красивой ручки;
* карточки с числом 22.

***«Хватательный рефлекс»***

Ребята ставят карандаш вертикально на стол, отпускают его и ловят другой рукой. (Вторая рука должна лежать не подвижно, пока первая не отпустит карандаш.)

Затем поднимают карандаш высоко над головой, отпускаю его и ловят его другой рукой внизу. Перебрасывают карандаш из правой руки в левую, постепенно увеличивая расстояние между руками.

***Игры.***

***«Пластилин»***

Дети встают. Учитель предлагает им представить, что у каждого в руках большой кусок пластилина, и даёт команды:

* начните разминать пластилин, стараясь сделать его мягким.
* Крутите пластилин между ладоней, как бы скатывая «колбаску».
* сомните «колбаску» и слепите шар.
* положите шар на пол, станьте на него и «приклейтесь к полу».
* раскачайтесь, не двигаясь с места.

***«Фотограф»***

Дети делятся на пары. Один принимает разные позы и меняет выражения лица, а другой снимает воображаемым фотоаппаратам. По команде учителя «фотограф» и «модель» меняются ролями.

***«Повтори за мной»***

Учитель выстукивает карандашом по столу ритм, например известной песни. Кто – то из детей по желанию его повторяет , а за ним этот ритм воспроизводит весь класс.

***«Учить комара»***

Все дети одновременно делают глубокий вдох, надувают живот и на выдохе тянут звук «з- з –з». Как только воздух закончится, нужно хлопнуть в ладоши – «убить комара».

***«Дорисовки»***

На доске нарисованы незаконченные фигуры. Надо дорисовать фигуру, чтобы получился какой – нибудь предмет.

***«Соноскоп»***

Дети закрывают глаза. Учитель стучит карандашом по какому – либо предмету в классе (окно, книга, доска, пол, карандашом о карандаш). Тот, кто догадался, что это за предмет, называют его, но глаза никто не открывает, пока не будет дано разрешение или команда «Стоп игра».

***«Словесные упражнения»***

***«Слова»***

Учитель бросает мяч кому – либо из учеников, а тот должен. поймав его, быстро назвать любое слово на заданную букву. Затем он бросает мяч учителю и игра продолжается.

***«Три слова»***

Необходимо составить как можно больше предложений, включающих только три слова:

* озеро, медведь, карандаш;
* очки, мама, бумага;
* цветы, сумка, велосипед;

***«Вопросы»***

Учитель бросает кому – либо из учащихся мяч и задаёт разные вопросы. Тот, кто поймал мяч, должен быстро ответить:

* Как быть всегда здоровым?
* Что надо сделать, чтобы мама улыбнулась?
* Когда человеку скучно?
* Почему дарить подарки приятно?
* Какая одежда самая удобная?
* Почему надо убирать в своей комнате?

Можно предложить ученикам задавать вопросы друг другу, бросая мяч.

***«Придумай историю»***

Учитель начинает рассказывать историю: «Лежит крокодил на берегу речки…» - и просит придумать, что произойдёт дальше. Дети по цепочке добавляют по одному предложению, чтобы получился интересный сюжет.

***«Ассоциации»***

Учитель просит детей придумать слова – ассоциации со словами «окно», «карандаш», «лес», «апельсин» и др. Дети по цепочке называют свои слова.