**Эффективное использование физминуток на уроках математики и русского языка в начальных классах**

***Никитченко Диана Александровна,***

***Ленец Евгения Леонидовна***

***учителя начальных классов***

***МБОУ «Кайбальская СОШ»***

***Республика Хакасия***

Как учитель начальных классов, я ежедневно наблюдаю, как важно поддерживать интерес и внимание моих учеников в процессе обучения. В условиях быстрого темпа жизни и огромного количества информации, которую дети получают, особенно важно находить способы сохранить их активность и сосредоточенность. Одним из самых эффективных инструментов для этого являются физминутки.

Физминутки — это короткие перерывы в учебном процессе, во время которых ученики выполняют физические упражнения. На первый взгляд может показаться, что такие паузы отвлекают детей от учебного материала, но на самом деле это не так. Физминутки помогают не только разогнать кровь и улучшить физическое состояние детей, но и способствуют лучшему усвоению знаний по предметам, таким как математика и русский язык.

Во-первых, физическая активность положительно влияет на концентрацию внимания. Дети, особенно в начальной школе, имеют ограниченный ресурс внимания, который быстро исчерпывается. После 20-25 минут умственной нагрузки их мозг начинает уставать. В этот момент физминутка становится настоящим спасением. Небольшая разминка или активная игра позволяют детям переключиться, восстановить силы и вернуться к учебе с новыми силами. Я замечаю, как после физминуток мои ученики становятся более внимательными и активными, а их желание участвовать в уроке значительно возрастает.

Во-вторых, физминутки способствуют улучшению моторики и координации движений. Это особенно важно для младших школьников, чьи двигательные навыки еще находятся на этапе формирования. Выполняя простые упражнения во время физминуток, дети развивают не только физическую активность, но и уверенность в своих силах. Это положительно сказывается на их общем настроении и отношении к учебе.

Кроме того, физминутки могут быть интегрированы в уроки математики и русского языка. Например, во время изучения чисел можно провести игру с мячом, где каждый ученик должен назвать число или решить задачу, прежде чем бросить мяч своему соседу. Это не только делает уроки более увлекательными, но и помогает детям лучше запомнить материал. На уроках русского языка можно использовать физминутки для выполнения рифмованных движений под музыку, где каждое движение соответствует определенному слову или букве. Таким образом, дети не только запоминают материал, но и активно участвуют в его освоении.

В заключение, я хочу подчеркнуть, что использование физминуток на уроках математики и русского языка в начальных классах — это не просто способ разрядить атмосферу в классе. Это важный элемент образовательного процесса, который способствует развитию детей как в физическом, так и в умственном плане. Физминутки помогают поддерживать высокий уровень внимания, развивают моторику и делают обучение более увлекательным и эффективным. Как учитель, я убежден, что внедрение таких практик в учебный процесс — это залог успешного обучения и гармоничного развития моих учеников.