**Нейро - физминутки в начальной школе.**

В современном мире, когда дети проводят много времени за партами и экранами, крайне важно заботиться не только об их знаниях, но и о физическом и ментальном здоровье. Сегодня мы поговорим о нейро - физминутках – эффективном способе совместить движение, развитие когнитивных функций и хорошее настроение!

Нейро – физминутки **-** это короткие (2-5 минут) физические упражнения, направленные на активацию работы мозга через координацию движений, стимуляцию различных органов чувств и развитие межполушарного взаимодействия. Они помогают улучшить:

* **Концентрацию внимания:** Упражнения улучшают кровоснабжение мозга, что способствует повышению внимательности.
* **Память:** Нейро - физминутки стимулируют различные участки мозга, отвечающие за запоминание информации.
* **Межполушарное взаимодействие:** Упражнения, требующие координации движений обеих рук и ног, развивают связь между правым и левым полушариями.
* **Эмоциональное состояние:** Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов радости, что помогает справиться со стрессом и улучшить настроение.
* **Физическое здоровье:** Упражнения укрепляют мышцы, улучшают осанку и координацию движений.

**Нейро - физминутки в начальной школе нужны для:**

* **Предотвращение утомляемости:** Регулярные перерывы с физической активностью помогают бороться с усталостью, особенно во время длительных уроков.
* **Повышение успеваемости:** Улучшение концентрации внимания и памяти напрямую влияет на усвоение учебного материала.
* **Создание позитивной атмосферы:** Веселые и интересные упражнения помогают разрядить обстановку и создать положительный настрой в классе.
* **Развитие личностных качеств:** Нейро - физминутки способствуют развитию самоконтроля, координации и уверенности в себе.

**Примеры нейро - физминуток для начальной школы:**

1. **“Ухо-нос”:**

Ребёнок касается правой рукой кончика носа, а левой – противоположного уха.

* Потом хлопает в ладоши и меняет положение рук.
* Повторяет несколько раз.

**2. “Ленивые восьмерки”:**

* Ребёнок рисует в воздухе восьмерку, начиная с центра и двигаясь против часовой стрелки.
* Сначала одной рукой, затем другой, затем обеими руками одновременно.
* Важно следить за направлением движения.

**3. “Кнопки мозга”:**

* Ребёнок кладёт одну руку на живот, а другой легко массирует точки под ключицами.
* Повторяет в течение нескольких секунд.
* Можно сочетать с глубоким дыханием.

**4. “Перекрестные шаги”:**

* Ребёнок поднимает правое колено и касается его левой рукой, затем наоборот.
* Движения должны быть медленными и осознанными.

**5. “Симметричное рисование”:**

* Ребёнок берет по карандашу в каждую руку и одновременно рисует зеркальные фигуры (например, круги, квадраты, спирали).

**Как правильно проводить нейро - физминутки:**

* **Регулярность:** Проводите нейро - физминутки во время каждого урока (особенно после 20-30 минут занятий).
* **Краткость:** Достаточно 2-5 минут для каждой физминутки.
* **Разнообразие:** Используйте разные упражнения, чтобы поддерживать интерес детей.
* **Участие:** Вовлеките в процесс всех учеников, включая себя.
* **Позитив:** Важно, чтобы дети получали удовольствие от упражнений. Хвалите их за старания!
* **Наблюдение:** Следите за реакцией детей и при необходимости корректируйте упражнения.

Внедряйте нейро - физминутки в учебный процесс и наблюдайте за положительными изменениями! Ваши ученики будут более внимательными, успешными и счастливыми!