



***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГА
ЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ
НА УРОКАХ
ГЕОГРАФИИ.***

- Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Эта проблема многогранна и требует усилий многих специалистов. Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости.
- Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует использовать такие технологии обучения, которые позволят сохранить и укрепить здоровье учащихся.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.



- Использование здоровьесберегающих технологий позволяет не только сохранить и укрепить здоровье учащихся, но и повысить уровень их успеваемости.
- За счет использования приемов реализующих здоровьесберегающие технологии поддерживается положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменяется микроклимат на уроке, атмосфера на уроке становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения.
- Двигательная активность учеников на уроке способствует лучшему овладению программным материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению. Формирование здорового образа жизни способствует включению в повседневную жизнь школьника различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья (физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья).
- Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.
- Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках способствуют различные приемы.
- смена видов деятельности;
- игровые приемы;
- физкультминутки.

- Физкультминутки - это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки. Они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки. Как бы ни был интересен урок, после 25 мин. от начала урока у детей наблюдается снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, зачастую теряется интерес к уроку, отвлечения становятся более выраженными. Физкультминутки на уроке обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, способствуют повышению внимания и активности на последующем этапе урока.
- Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем. Наиболее целесообразно проводить физкультурную минутку в то время, когда у учеников появляются первые признаки утомления. Внешними проявлениями утомления являются рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушения почерка, снижение работоспособности.

Для снятия статического напряжения, вызванного длительным поддержанием рабочей позы за партой, выполняются упражнения: потягивание, разведение плеч, поднятие головы, вращение головой, наклоны и полунаклоны, выпрямление ног, дыхательная гимнастика.



- Длительность физкультминуток обычно составляет 1 – 2 минуты и включает комплекс из 4 – 5 упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. Возможны варианты сочетаний различных упражнений. Например, при выполнении упражнений для кистей рук можно одновременно с ними выполнять гимнастику для глаз, фиксируя взгляд на кисти. Физкультминутка — не исключение в комплексном интеллектуальном развитии учащихся, а своеобразный структурный этап урока представляет собой универсальное упражнение, где физическая нагрузка сочетается с умственной деятельностью.
- В этот момент продолжается активная деятельность, фокусируются внимание и наблюдательность учащихся. Необходимая разрядка осуществляется за счет высокого эмоционального подъема детей, который неизбежно возникает во время движения, выполнения физических упражнений.

ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

- Одним из самых лучших моментов отдыха, я считаю физкультминутку, имеющую географическую направленность.
- Физкультминутки в стихах подойдут для учащихся 6 классов. Некоторые из них связаны с темами “Части Мирового океана”, “Ветер”, “Атмосферные осадки”.
- Мировой океан
- А над морем чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем - мы с тобою!

Ветер

Осторожно ветер
За калитку вышел,
*(руки вверх и махи руками
вправо-влево)*

Постучал в окошко,
*(постучать пальчиками по
парте)*

Пробежал по крыше,
*(перебирать пальчиками по
парте)*

Покачал тихонько
Ветками черемух,
*(руки поднять вверх, махи
руками вправо-влево)*

Пожурил за что-то
Воробьев знакомых.



Физкультминутки можно провести и сидя за партой. Для этого можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться.

- **«Стороны горизонта»**
- Вытягивая руки, учащиеся показывают стороны горизонта, ориентируясь относительно окружающей местности или относительно карты.
- **«Воображаемое путешествие».**
- Можно отправиться в воображаемое путешествие – в горы, на берег моря, в лес, закрыв на несколько минут глаза.

- «Лови ошибку географа».
- Учитель показывает на карте географический объект и специально делает ошибку в названии, учащиеся их исправляют,
- «Географическая цепочка»
- Ученик называет любой город, другой называет город, название которого начинается на последнюю букву уже названного города, и так далее.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТМИНУТКАХ.

- В настоящее время современный урок не проходит без применения информационных технологий. Дети с удовольствием участвуют в физкультминутках под анимационные слайды, кадры из фильмов, дикторский текст, музыкальные или иные записи (голоса зверей, звон колоколов, шум океанического прибоя и т.д.), скринсейверы.

Использование компьютерных технологий позволяет разнообразить физкультминутки, а также дает возможность учащимся поучаствовать в подготовке физкультминуток. В течение года проходит конкурс на лучшую физкультминутку по географии.



 «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас пятьюдесятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», - утверждал К.Д. Ушинский.

- Создание и организация здоровьесберегающего урока – это сложный творческий процесс, требующий от учителя знаний технологий, психологии, гигиены человека. Применяя здоровьесберегающие технологии, учитель способствует созданию здорового, продуктивного для развития, учебы и творчества психологического климата во время урока.
- Ожидаемый результат при проведении здоровьесберегающих уроков, это повышение уровня физического и социального здоровья детей. Дети после такого урока проявляют хорошие умственные способности, любознательность, коммуникабельность; физически хорошо себя чувствуют. У них появляется мотивация к учебной деятельности: интерес к знаниям, интерес к изучаемому материалу.

-

Спасибо за внимание!

АБДУЛЛАЕВА Э.Т.