

УВЕЛИЧЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ
ЗА СЧЁТ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ТЕХНОЛОГИЙ УРОКА.

**«Здоровье – не всё, но всё без здоровья –
НИЧТО...»**

Сократ

Можно считать, что здоровье ученика в норме,

если:

- а) в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет справляться ему с учебной нагрузкой;**

- б) в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;**

- в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;**

- г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;**

- д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.**

Здоровье учащихся определяется исходным состоянием на старте школьного обучения, но важна и правильная организация учебной деятельности.

- 1) Строгая дозировка учебной нагрузки.
- 2) Построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности.
- 3) Соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота).
- 4) Благоприятный эмоциональный настрой.

В среднем, через 20 минут после начала урока у детей появляется усталость. Возникает необходимость провести физкультминутку.

Физкультминутки на уроках математики.

Обязательное условие – положительный эмоциональный настрой.

Физкультминутки в 5-6 классах.

- 1) Возможны в виде игры. Можно попросить детей:
 - улыбнуться как в день рождения, когда тебе дарят подарок;
 - нахмуриться как учитель, когда плохо написали контрольную работу.

- 2) Физкультминутки могут вплестаться в канву урока.
 - Ученики встают. Если учитель назвал правильную дробь - встают на носочки, поднимают руки вверх, если неправильную – руки опускают вниз, расслабляются.
 - Ученики встают. Если учитель назвал положительное число, то дети поворачивают голову вправо, если отрицательную - влево.

Физкультминутки в 5-6 классах.

- Устный счёт. Примеры заранее написаны на доске. Если учитель назвал верный ответ, то ученики должны встать, если неверный, то присесть на корточки.
- Устный счёт с закрытыми глазами. Учитель читает последовательно 5-6 примеров, ребята их решают. Готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания дети открывают глаза и сверяют ответы.

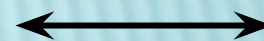
Физкультминутки в 5-6 классах.

3) Упражнения для глаз:

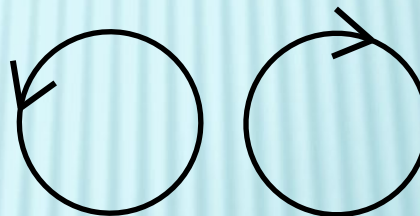
- Вертикальные движения глаз.



- Горизонтальные движения глаз.



- Вращения глазами.



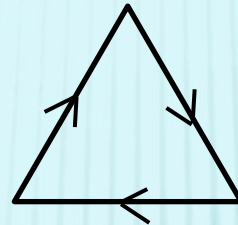
- Нарисовать глазами спираль.



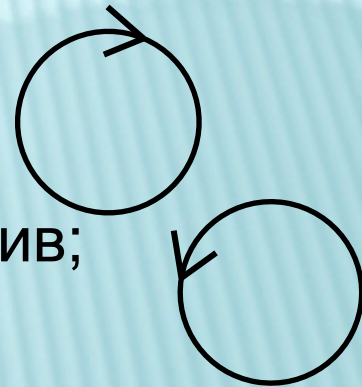
Физкультминутки в 7-9 классах.

1) Упражнения для глаз. Нарисовать ими следующие геометрические фигуры:

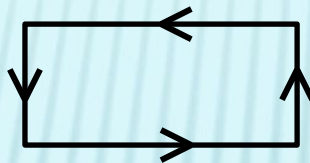
- правильный треугольник;



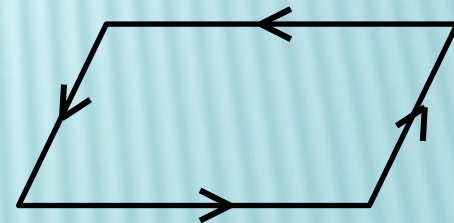
- окружность по часовой стрелке, а потом против;



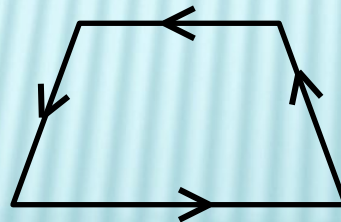
- прямоугольник;



- параллелограмм;



- трапецию;



- параллельные прямые.



Физкультминутки в 7-9 классах.

Тематические физкультминутки.

- Ученики встают. Если на доске появился многочлен стандартного вида – то они продолжают стоять, если нестандартного – садятся.
- Ученики сидят за партами. Если на доске появилось квадратное уравнение – им нужно поднять руки вверх и потянуться, если линейное – опустить руки и посмотреть на соседа.
- Ученики встают. Надо нарисовать рукой график линейной функции, параболу (при положительном/отрицательном значении коэффициента «а»), гиперболу (при положительном/отрицательном значении коэффициента «а»).
- Устный счёт с закрытыми глазами, можно проводить как и в 5-м классе.



Физкультминутки в 10-11 классах.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперёд. Подтянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть 10-15 секунд.

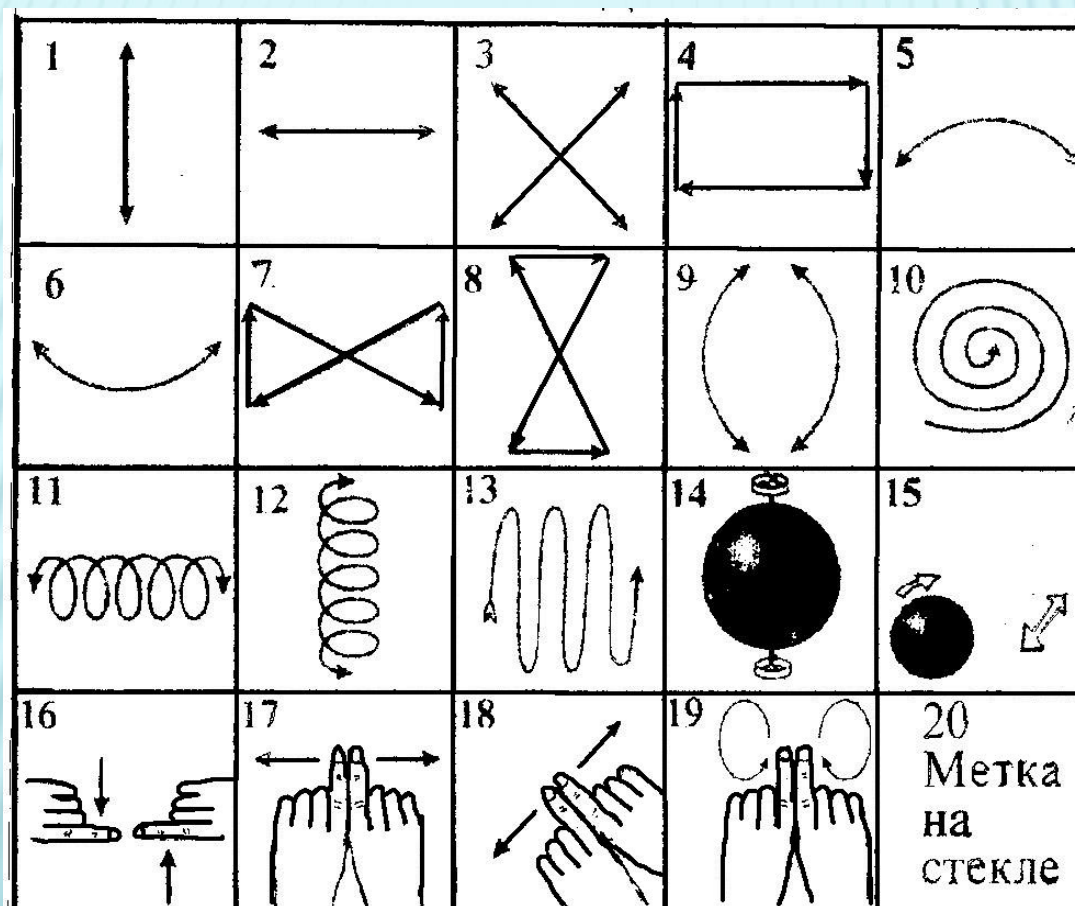
- Растереть ладонями уши – сначала только мочки, а затем всё ухо целиком, вверх-вниз, взад-вперёд.

- При решении устных упражнений встать, потянуться наверх, если ответ верный, или наклониться вниз, если ответ неверный.

Нарисовать глазами стереометрические фигуры (пирамиду, призму, конус, цилиндр).

Физкультминутки в 10-11 классах.

Упражнения на подвижность глаз.



Универсальные физкультминутки.

На координацию движений и психологическую разгрузку.

- Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

- Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.



Универсальные физкультминутки.

На общее развитие организма детей.

«Петрушка»

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

«Потягивание кошечки»

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

Универсальные физкультминутки.

Микропаузы при утомлении глаз.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.

Повторять в течение 20-30 секунд.

Любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его старательно, обязательно в хорошем настроении.

Презентацию выполнила учитель школы № 523 г. Санкт-Петербурга
Кузнецова Елена Викторовна.