**Физкультминутки на уроках биологии**

 Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на организм ребенка, требуют проведения на уроках физкультурных минуток для снятия локального утомления и повышения работоспособности учеников.

Основные задачи физкультминутки:

 1) снять усталость и напряжение;

 2) внести эмоциональный заряд;

 3) совершенствовать общую моторику;

 4) выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;

 5) тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

 Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для развития мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз. По времени эти упражнения занимают около 2 минут. Комплексы подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

 Рассмотрим несколько вариантов проведения физкультминуток, применяемых мною на уроках биологии: от стандартных комплексов до сюжетных и в сочетании с интеллектуальными заданиями...

**1**. **Упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника «Имитации».**

Цель: снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Для проведения физкультминутки используются упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника:

Упражнения:

1) «Черепаха»: наклоны головы вперед-назад.

2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.

3) «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.

4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.

5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперёд, подбородок к груди) → «Ёжик весёлый» (плечи назад, голову назад).

6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.

7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

**2. Упражнение для рук**

1) «Волна»: пальцы сцеплены в замок, поочередно открывая и закрывая ладони, учащиеся имитируют движения волн.

2) «Встреча с братом»: поочередно касаемся подушечками 2-5 пальцев руки с большим пальцем.

3) «Кулачки»: сжимаем и разжимаем кулачки.

**3. Упражнения для ног**

Цель: профилактика застоя крови в нижних конечностях (целесообразна после длительной работы в положении сидя и стоя).

1) «С носка на пятку»: попеременно становимся на носки, затем на пятки (в положении сидя или стоя).

2) «Шаги (степ)»: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

3) «Коленками рисуем круг»: прижимаем колени плотно друг к другу, ладони рук помещаем на колени и вращаем ими, делая круги сначала в одну сторону, затем в другую.

4) Приседание.

**4. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения**

а) Исходное положение – сидя на стуле.

1-голову наклонить вправо; 2-исходное положение; 3-голову наклонить влево; 4-исходное положение; 5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-исходное положение. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

б) Исходное положение – стоя, руки на поясе.

1-поворот головы направо; 2-исходное положение; 3-поворот головы налево; 4-исходное положение. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

**5. Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

а) Исходное положение – стоя, руки на поясе.

1-правую руку вперёд, левую вверх; 2-переменить положение рук. Повторить 3-4 раза. Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний.

б) Исходное положение – сидя или стоя. Кисти тыльной стороной на поясе.

1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд; 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз. Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

в) Исходное положение – сидя, руки вверх.

1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз. Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**6. Комплекс упражнений для снятия напряжения с мышц туловища**

а) Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки за голову.

1-5-круговые движения тазом в одну сторону; 4-6-круговые движения тазом в другую сторону; 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

б) Исходное положение – стойка, ноги врозь.

1-2-наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3-4 – исходное положение; 5-8-то же в другую сторону.

Повторить 5-6 раз. Темп средний.

**7. Математическая гимнастика для глаз (варианты проведения физкультминуток для глаз на уроках биологии.**

90 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика полезна всем, а детям особенно, для профилактики нарушений зрения.

7.1. Упражнения для глаз с использованием геометрических фигур, расположенных на стене классной комнаты.

Цель: расширение зрительной активности, снятие утомления на уроке.

На листе ватмана изображаются различные цветные фигуры (квадрат, круг, ромб и.т.д.), вырезаются и размещаются на стене в кабинете.

Во время физкультминутки дается задание последовательно перемещать взгляд с одной фигуры на другую (самостоятельно) или по названию фигуры (цвета) учителем. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.

   

7.2. Упражнения: «8», «знак бесконечности», «геометрическая зарядка».

Цель: снятие зрительного напряжения.

Задание 1: нарисуйте движениями глаз на доске цифру 8.

Задание 2: нарисуйте движениями глаз на доске знак бесконечности ∞.

 

Данное упражнение можно разнообразить в виде стихотворной инструкции:

Нарисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец.

Зарядка окончилась. Ты – молодец!

7.3. Комплекс упражнений для глаз:

1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;

2) горизонтальные вправо-влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги (Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !