Физминутки

для учащихся 5-6 классов

на уроках русского языка

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Задача школы – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей.

Цель выступления: рассмотреть место физминуток в системе здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка.

Давно доказано, что традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют учащихся, вызывают эмоциональный дискомфорт. Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

С этой целью на уроках можно использовать физминутки (упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, упражнения, корректирующие осанку, дыхательную гимнастику). Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Основные требования к физминуткам:

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте, движение кистями (сжимание, разжимание, вращение).

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

- Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

- Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т. д.

- Во время контрольных и некоторых практических уроках ( технология, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

**Физкультминутки лучше всего систематизировать:**

* Оздоровительно- гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

* Танцевальные.

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

* 3.Физкультурно-спортивные.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

* 4.Подражательные.

Зависят от фантазии и творчества учителя .Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков и т. д.: работу водителя, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

* 5.Двигательно-речевые.

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Физминутки могут быть традиционными (чаще используются в начальных

классах), оздоровительными (гимнастика для глаз, самомассаж), расслабляющие (с элементами релаксации), развлекательные (с использованием игровых ситуаций).

При выборе разрядки выбираются упражнения, которые не приводят к

нарушению дисциплины в классе. Использование физминуток позволяет расходовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью. После физминутки ребята становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Комплексы физминуток подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке. В комплекс физминуток входят простые, доступные упражнения, которые не требуют сложной координации. Упражнения охватывают ряд мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения на уроке. Это: потягивание, наклоны, прогибания, полуприседания и приседания с различными движениями рук.

Что касается уроков русского языка, то становление и развитие орфографической зоркости может проходить легко и эффектно, если оно будет осуществляться доступными для детей данного возраста средствами. Одним из таких средств стали рифмованные упражнения.

Проговаривание рифмовок – это прекрасное средство для физминуток, когда дети могут выполнять определённые движения, запоминая одновременно ту или иную орфограмму.

**Рифмованные упражнения для физминуток**

ПРИСТАВКИ НА –З-

Не забудьте, что приставки:

-раз, из, воз, низ, через, -без-

Пред согласными глухими

Быстро сменят З на С.

Обрати внимание

На «здесь», «здоровье», «здание».

З нельзя в них отделить,

Чтобы смысл не повредить:

…десь, …доровье, …дание –

Нет в них содержания!

БЕЗУДАРНЫЕ ГЛАСНЫЕ

Если буква гласная

Вызвала сомнение,

Ты её немедленно

Ставь под ударение.

Хоть я безударная гласная,

С ошибкой никак не согласна я,

Не могу сдержать протеста,

Если ставят не на место.

Ы и И после Ц

Цыплёнок в цирке выступал,

Играл он на цимбалах,

На мотоцикле разъезжал

И цифр знал немало.

Он из цилиндра доставал

Морковь и огурцы.

И только одного не знал,

Где «И», а где же «Ы».

Запомнить с вами мы должны

Четыре слова с буквой Ы:

ЦЫГАН, ЦЫПЛЁНОК, ЦЫЦ и ЦЫПКА.

Иначе будет в них ошибка.

МЯГКИЙ ЗНАК

Хоть я и мягкий знак,

Я твёрд! Ошибкам смертный враг.

Слова калечить не люблю,

Ошибок я не потерплю.

Просит знаний настоящих

Мягкий знак после шипящих.

НЕПРОИЗНОСИМАЯ СОГЛАСНАЯ

Непроизносимая согласная – буква весьма опасная.

Будь осторожен!

Будь осторожна!

Пропуск возможен,

Ошибка возможна.

ЧЕРЕДУЮЩИЕСЯ ГЛАСНЫЕ В КОРНЕ СЛОВ

Если после корня «А»,

В корне будет «И» всегда,

Вот пример, запоминай:

«Ноги вытер? Вытирай!»

Мама маленьким сестрёнкам

Сшила платье и юбчонку.

Из-за платьев и юбчонки

Перессорились девчонки.

Будем платья примерять,

А девчонок примирять.

СПРЯЖЕНИЕ ГЛАГОЛОВ

А к спряжению второму,

Чтобы долго не мудрить,

Мы относим все глаголы,

Что кончаются на –ИТЬ.

Составляют исключенье 2 глагола

БРИТЬ – СТЕЛИТЬ,

Только к I спряженью

Мы должны их относить,

ГЛАГОЛЫ – ИСКЛЮЧЕНИЯ

Слышать, видеть, ненавидеть,

И зависеть, но терпеть,

Гнать, держать, дышать, обидеть,

И ещё смотреть, вертеть.

ЧАСТИ РЕЧИ.

ИМЯ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ

Давно живу я в мире этом,

Даю названья всем предметам.

ГЛАГОЛ

Что без меня предметы?

Лишь названья.

А я приду – всё в действие придёт.

Летит ракета, люди строят здания,

Цветут сады, и хлеб в полях растёт.

ИМЯ ЧИСЛИТЕЛЬНОЕ

Как обойтись бы без числа

Наука точная могла?

Расчёт во всяком деле нужен,

Поэтому с числительным будь дружен.

МЕСТОИМЕНИЕ

Я о себе такого мнения:

Огромна роль местоимения.

Я делу отдаюсь сполна:

Я заменяю имена!

ИМЯ ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ

Определяю я предметы,

Они со мной весьма приметны,

Я украшаю вашу речь,

И мною вам не пренебречь!

НЕ БЫЛО

Запомним сегодня мы с вами, друзья

Что «НЕ БЫЛО» слитно писать нам нельзя.

ЧАСТИ СЛОВА

Если знаешь части слова,

То напишешь их толково.

ПРАВОПИСАНИЕ ЧАСТИЦ

-ка, -таки, -кое, -то, -нибудь

Черту поставить не забудь.

А частицы ЖЕ, ЛИ, БЫ

Ты без черточки пиши.

-НИ и –НЕ в местоимениях

НЕ или НИ, НИ или НЕ –

Это совсем не секрет.

На ударение слова смотри

И сразу получишь ответ.

НЕПРОИЗНОСИМАЯ СОГЛАСНАЯ

Если буква спряталась, ты её найди

И эту согласную проверкой подбери.

ПРЕ- или ПРИ-? ПРЕ- или ПРИ-?

Язык прикусил – не совсем откусил.

Пригорало – не значит горит.

Помни, что сделано, но не совсем

Пишут с приставкой ПРИ-!

ПРЕ- или ПРИ-?

ПРЕ- или ПРИ-?

Винт привинтил, прикрутил колесо.

Приклеил, пришил умело – помни,

Что пишется ПРИ- обо всём,

Что добрые руки приделали.

Прибыл ли поезд, приплыл пароход,

Космонавт прилетел из Вселенной.

Обо всех, кто приедет, прилетит, приплывёт…

Пишется ПРИ- непременно!

Предлинный достанет до крыши рукой,

Прежадный не даст вам конфеты,

Кто очень такой или сякой –

ПРЕ- мы напишем об этом.

Учащиеся, участвовавшие в опросе, на вопрос: «Физминутки на уроках помогают или мешают?» ответили:

- помогают преодолевать сонливость и однообразность 35%;

- повышают работоспособность 30%;

- создают хорошее настроение 20%;

- способствуют общению 6%;

- мешают уроку 5%;

- ограничивают время урока 4%.

На вопрос: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения физминуток?» даны следующие ответы:

- перестали ждать перемену 25%;

- уроки проходят быстрее 20%;

- уроки стали интереснее 27%;

- улучшились учебные результаты 11%;

- повысилась активность на уроке 10%;

- изменились взаимоотношения с учителями 6%