**Динамические паузы для учащихся 5-6 классов на уроках географии.**

**Пояснительная записка**

Задача школы – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей.

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;

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

С этой целью на уроках можно использовать динамические паузы (физминутки). 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. Кроме этого физминутки.

На уроках географии можно использовать учебный материал при и игровые формы при проведении физминуток:

***Тема «Развитие географических знаний о Земле».***

**Физминутка «Угадай»**

Предлагаю детям высказывания о путешественниках и открытиях. Если учащиеся слышат верное высказывание, то можно хлопать в ладоши (топать ногами, вставать из - за парты).

Например:

1. Фернан Магеллан  открыл Америку (неверно).
2. Марко Поло  совершил первое кругосветное путешествие (неверно).
3. Христофор Колумб - путешественник, в честь которого названа одна из стран Южной Америки (верно).
4. Мартин Бехайм - создатель первого глобуса (верно).
5. Васко да Гама нашел путь в Индию вокруг Африки (верно) и т. д..
Можно предложить зарядку для глаз. Взглядом мысленно нарисовать маршрут путешествия.

***Тема «Географическая карта — особый источник информации».***

**Физминутка «Стороны горизонта»**

При изучении этой темы полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута. Так же можно предложить поднять руки в ту или иную сторону горизонта.

***Тема «Земля — планета Солнечной системы».***

**Физминутка «Глухой телефон»**

При изучении данной темы можно использовать игру «Глухой телефон». На первые парты учащимся дается написанное на листочке слово, они должны встать и передать его шепотом следующему ученику. Последний ученик встает и называет слово. Учащиеся определяют, что это такое. Это может быть и неизвестное учащимся слово или понятие, которое они должны вскоре изучить, например: тропик, полярный круг, орбита, галактика, дни равноденствия и др…

***Тема «Земная кора и литосфера. Рельеф Земли».***

**Физминутка «Найди меня».**

Учитель называет горы или равнины, а учащиеся найдя их на карте поднимают руки вверх, если этот объект относится к горам и опускают руки вниз, если это равнины. Например: Гималаи (горы), Амазонская(низменность), Кордильеры (горы), Среднесибирское (плоскогорье) и т.д.

***Тема «Гидросфера — водная оболочка Земли».***

**Физминутка «Суша и вода»**

Выбирается ведущий. Остальные учащиеся встают из-за парт. Ведущий говорит «вода», надо прыгнуть. Когда говорит «суша», надо присесть на стул. Вместо слова «вода» ведущий может сказать «озеро», «болото», «Гибралтарский пролив», «Хуанхэ», «Инд» и. т.д.  А слово «суша» заменить на «остров», «берег», «Мадагаскар», «Сахара», «Гималаи» и. т.д.

***Тема «Атмосфера — воздушная оболочка Земли».***

**Физминутка «Передай мяч»**

Дети встают из-за парт. Учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч (шарик для пинг-понга), называя слова по теме: атмосфера, изотерма, облака, влажность, погода, климат и т. д.

***Тема «Биосфера Земли. Географическая оболочка Земли».***

**Физминутка «Телеграф»**

Учащиеся шепотом называют названия растений или животных материка (природной зоны) сзади сидящему ученику. Последний ученик встает и называет свое название. Если это название уже встречалось, встает тот ученик, который его называл. Тогда последний ученик называет новое слово, и так до тех пор, пока не назовет словоеще не прозвучавшее.