Физкультминутки на уроке математики

* Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки на уроке математики следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную — руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.
* Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется упражнение для отдыха. После введения нового понятия, например, параллелограмм ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить
* В 9 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Физминутка заключается в том, что нужно стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.
* Многие ребята легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 5-б классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его, и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят, и способствует отдыху.

Физминутки для глаз на уроке математики

* Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз на уроке. Например, — Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная физминутка – игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз на уроке также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.
* Это следующие упражнения (физминутки для глаз на уроке математики):
* 1)    вертикальные движения глаз вверх вниз;
* 2)    горизонтальное вправо — влево;
* 3)    вращение глазами по часовой стрелке и против;
* 4)    закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
* 5)    на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.
* Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра «руки» расслабляет мышцы всего корпуса. дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется в соответствии с организацией занятия.
* Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении. И тогда учащимся обеспечены отдых и здоровье.