

НОВОАЗОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА 1-3 СТУПЕНЕЙ №2

“Дайте ребенку немного подвигаться, и он снова подарит вам 10 минут внимания, а 10 минут живого внимания, если вы сумели их использовать, дадут вам больше, чем целая неделя полусонных занятий”

К.Д.Ушинский

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

подготовила:
учитель начальных классов
Петергерина О.А.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

состоит в том, что недостаточное внимание уделяется оптимизации удержания малых форм физкультурно-оздоровительной работы – гимнастики и физминуток, так как именно они при умелом подходе и организации могут дать большой оздоровительный эффект, даже, в соединении с будь –каким учебным материалом.

**ФИЗМИНУТКИ –
САМЫЕ ЛУЧШИЕ
ЛЕКАРСТВА
ОТ ГИПОДЕНАМИИ**

СОДЕРЖАНИЕ

- ❖ особенности интеллектуальных физминуток и их эффективность;
- ❖ рекомендации по проведению интеллектуальных физминуток на уроках;
- ❖ упражнения для интеллектуальных физминуток, которые могут быть использованы учителями начальных классов;
- ❖ список использованной литературы.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

- * не нарушают структуры урока и учебного процесса;
- * дают возможность расширить границы урока и наполняют функции физминутки новыми возможностями;
- * органично объединяют возможности отдохнуть и усвоить, повторить или отдохнуть получая информацию;
- * во время проведения интеллектуальных физминутки ребенок чувствует радость от необычных форм демонстрации своих знаний;
- * стимулирует учебную деятельность обучающихся, развивает фантазию и воображение, внимание, память, пластичность движений;

Рекомендации по проведению интеллектуальных физминуток

- * время проведения физминуток определяет учитель по внешним признакам усталости. Как правило, это происходит приблизительно на 10-20 минуте урока;
- * в комплекс физминуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты;
- * упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя;
- * в 1-2 классах физминутки рекомендуется проводить 3-4 раза в день, в 3-4 классах - 2-3 раза;
- * Учебный материал, который можно использовать в качестве кричалок, считалок, стихотворений – это правила, состав чисел, названия компонентов арифметических действий, названия букв согласных и гласных звуков, названия геометрических фигур и т. д.;
- * это может быть комплекс или отдельные упражнения в каком-либо традиционном комплексе физминуток.

Эффективность интеллектуальных физминуток

для того чтоб физминутка давала универсальный профилактический эффект она должна включать:

- * упражнения на активизацию скелетных мышц (наклоны туловища, круговые вращения головой);
- * мышцы нижних конечностей (приседания, сгибание стоп); последние важны для предупреждения застойных реакций кровообращения в нижних конечностях и органах малого таза;
- * Упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- * для профилактики переутомления глаз и развития близорукости рекомендуются упражнения, направленные на укрепление глазных мышц.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

Во время выполнения упражнений, вместо стихотворения, песни или обычного “1-2-3-4” звучаь названия:

- * компонентов действий, геометрических фигур, названия букв алфавита и т.д.;

Возможные команды:

- * “Под название компонентов действия сложения шагом марш!”
- * “Под название первых 10-ти букв алфавита шагом марш!”

Таблицы, рисунки, какая -либо наглядность демонстрируются, по необходимости, на протяжении первых секунд выполнения упражнений;

- * Лучше, когда физминутку проводит заранее подготовленный ученик (дополнительный стимул хорошей подготовки домашнего задания)

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:

динамики трудоемкости обучающихся

- * первые 3 - 5 минут урока - **фаза впрацювання**. Нагрузка должна быть относительно небольшая. Необходимо дать обучающимся возможность начать работать;
- * **Период оптимальной, стойкой работоспособности** (в начальной школе этот период длится в среднем 15 - 20 минут) нагрузка может быть **максимальной**;
- * **фаза оптимального рівня уровня возбуждения** (в конце урока) состояние работающих нервных центров достаточно часто умножается торможением с развитием усталости. Согласно с **законами индукции** в этот период происходит возбуждение в двигательном центре коры головного мозга (дети начинают двигаться, поворачиваться, разговаривать). Со временем, если не принять соответствующих мер, в коре полушарий развивается торможение, **виникает сонливость**

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗАМЕТОК

динамика трудоспособности обучающихся

Не всегда оправданная практика наиболее продуктивную часть урока отводить на опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изложению нового материала, а опрос домашнего задания перенести на другую, менее продуктивную часть

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

ПОДТЯГТВАНИЕ

“слагаемое”, “слагаемое” “сумма”; или “уменьшаемое”, “вычитаемое”, “разница” и другие.

- * Для мышц ног
“Зайчики”, “Бабочки”, “Медвежата” учат названия компонентов, алфавит, любые правила (обучающие имитируют движения животных);
- * для предупреждения застойных явлений кровообращения в нижних конечностях и органах малого таза;
“Лисички” учат... (любое правило)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

“Маятник”

Ритмические покачивания вправо-влево, вперед-назад сопровождается опровождаются спокойным повторением любого правила, состава чисел и т.д.

“Кто больше”

За 1-2 минуты обучающиеся собирают буквы гласных звуков.

Варианты: одно-, дво-, трехсложные слова; слова, которые начинаются с гласных, мягких согласных ...

Примечание: карточки размещены вдоль стен (дети наклоняются или приседают); приклеплены так, чтобы дети поднялись на носочки, снимая их.

Упражнения для интеллектуальных физминуток

Упражнения на **“Сканирование”** (сканировать можно любое правило делая движения руками, повороты, наклоны туловища. ходьбу на месте, приседания и.т.д.)

Например:

“Пружинка” (**“Дровосек”**, **“Турникет”**, **“Футбол”**) с послоговым сканированием названий домашних животных. **“Ко-ро-ва, ко-за, со-ба-ка, ин — дюк...”**

Примечание: на доске таблица или рисунки домашних животных. Слог приносится только на **ВЫДОХ**.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

“Гонки”

На одном конце класса - наборное полотно или магнитная доска, на противоположном – стол с наглядностью (например геометрические фигуры разного цвета).

Учитель вызывает ученика:” Соня. Красный треугольник. ” Девочка находит нужную фигуру, прикрепляет на доску. Упражнение выполняется бегом

Варианты Учитель указывает цвет, дети выбирают разные фигур, называют их.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

“Радуга”

На доске написаны слова, даны таблицы моделей слов. Каждая модель цветная (красная, синяя, желтая...). У каждого обучающегося мелок одного цвета.

Задание: подчеркнуть соответствующее слово.

Примечание: учитель вызывает учащихся по очереди, упражнение выполняется бегом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- * *Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие.* - М: Айрис – пресс, 2010. – 76 с.
- * Бойченко Т. та інші. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с. Новосельський В.Ф. “Фізична культура і здоров'я школярів.” К.: Знання, 1984.
- * Савина Н.В. Педагогика. - М., 1972. – 303с.
- * <http://br.com.ua/referats/fizkultura/19172-3>.
- * <http://www.br.com.ua/referats/Tourism/19185-8.html>
- * <http://festival.1september.ru/articles/570077>
- * [html.http://www.grzdor.narod.ru/azbook/yrzdor.htm](http://www.grzdor.narod.ru/azbook/yrzdor.htm)
- * <http://myrefs.org.ua/index.php?view=article&id=704>



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**