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 физминуток новыми возможностями;
* органично объединяют возможности отдохнуть и усвоить, повторить или отдохнуть получая информацию;
* во время проведения интеллектуальных физминуток ребенок чувствует радость от необычных форм демонстрации своих знаний;
* стимулирует учебную деятельность обучающихся, развивает фантазию и воображение, внимание, память, пластичность движений;

Рекомндации 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, в3-4 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 комплкс 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,сгинание стоп); последние важны для предупреждения застойный 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 ОРГАНИЗАЦИИИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ 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 демонструются, по необходимости, на протяжении первых секунд выолнения 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 впрацьовування. Нагрузка должна быть относительно небольшая. Необходимо дать обучающимся возможность начать работать;
* Период оптимальной, стойкой работоспособности (в начальной школеэтот периоддлится в среднем 15 - 20 минут) нагрузка может быть максимальной;
* фаза оптимального рівня уровня возбуждения (в конце урока) состояние работающих нервным центров достаточно часто умножается торможением с развитием усталости. Согласно с законами индукции в этот период происходитвозбуждение 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 иметируют движения животных);

* для предепреждения застойных явлений кровобращения в нижних конечностях и органах малого таза;

“Лисички “ учат… (любое правило)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЕТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

“Маятник”

Ритмические покачивания вправо-влево, вперед-назад супроводжуєтьсяопровождаются 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 …

Примичание: 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 таблиця или рисунки домашних животных. Слог призносится тоько на выдох.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

“Гонки”

На одном конце класса - наборное полотно или магнитная доска, на противопоожном – стол з 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 раные фигур, называют их.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЕТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ФИЗМИНУТОК

“ Радуга”

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

Задание: подчеркнуть соответсвующее 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://myrefs.org.ua/index.php?view=article&id=704

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!