

«Проведение тематических физкультурных минуток на уроках географии»

Не секрет, что современным детям приходится очень много времени проводить за партой. Однако потребность в двигательной активности у школьников велика, но не на всех уроках доступна и уместна двигательная активность. Нередко ребенок на уроках стремится изменить позу, начинает отвлекаться, у него снижается внимание и мыслительная деятельность. Это свидетельствует об умственном утомлении. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье школьника. Исследования же свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин.

Помочь решить данную проблему можно, применяя так называемые физкультминутки или динамические паузы. Многие учителя отказываются от проведения физкультминуток на уроках, объясняя тем, что они отнимают время на уроке, отвлекают от изучения важных тем. Напротив, использование физкультминутки на уроке поможет решить ряд задач: а) уменьшить утомление и снизить отрицательное влияние однообразной рабочей позы; б) активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала; в) организовать эмоциональную «встряску» учащихся.

Сменив вид деятельности на уроке, дав возможность детям переключиться, можно добиться более продуктивной работы на уроке. А если провести физкультминутку, не сильно отвлекаясь от изучаемого материала, т.е. тематическую физкультминутку, связанную с изучаемым на уроке материалом, можно к перечисленным задачам добавить ещё несколько: повторить изучаемый материал, проверить знание теоретического материала в игровой форме, повысить интерес к изучаемому предмету.

На уроках географии к каждому уроку предусмотрен определённый объём терминов, понятий, географической номенклатуры. В конце каждого параграфа приводятся «ключевые слова». Я их использую в проведении тематических физкультминуток в игровой форме. А натолкнула меня на создание таких физкультминуток детская ритмическая игра «Мы охотимся на льва». Основной принцип этой игры строится на сочетании речевого материала с движениями, когда дети проговаривают слова физкультминутки, сопровождая их соответствующими движениями.

Эта географическая игра – физкультминутка будет уместна на уроках географии в 5-7 классах.

Таблица 1. «Проведение тематической игры-физкультминутки»

Текст игры	Движения
1. По Африке, по Африке мы весело идём И много интересного все вместе узнаём	Ходьба на месте
-Ой, что это?	Прикладывают руку козырьком к голове, в это время учитель показывает карточку с надписью «Лимпопо», или любой другой реки Африки.
- Это река!	Ответы детей (если дети затрудняются ответить. Учитель даёт краткое пояснение, что это)
Её не обойдёшь,	Обводящее движение рукой вперед - в сторону, описывают рукой дугу сбоку.
Над ней не пролетишь,	Движение рукой от себя вверх описывают рукой дугу сверху.
Под ней не проползёшь,	Движение рукой от себя вперед-вниз описывают рукой дугу снизу.
Надо напрямик!	Рукой разрубает воздух прямо перед собой. Далее имитируют плавание.
2. По Африке, по Африке мы весело идём И много интересного все вместе узнаём.	Ходьба на месте
-Ой, что это?	Прикладывают руку козырьком к голове, в это время учитель показывает карточку с надписью «Сёдд», или любого другого болота Африки.
- Это болото.	Ответы детей. (Если дети не могут сказать, что это, учитель даёт короткое пояснение: «Это нильское болото в южной части Судана»)
Его не обойдёшь, над ним не пролетишь, под ним не проползёшь,	Повторяются движения как в первой части.
Надо напрямик!	Рукой разрубает воздух прямо перед собой. Затем имитируют переход через болото: высоко поднимая ноги со звуком «чав-чав», при этом сжимая и разжимая пальцы на согнутых в локтях руках).
3. По Африке, по Африке мы весело идём И много интересного все вместе узнаём.	
-Ой, что это?	показывается карточка с надписью «Льюис».
Это ледник!	Если дети не могут сказать, что это, даётся короткое

	пояснение: «Это ледник на горе Кения».
Его не обойдёшь, над ним не пролетишь, под ним не проползёшь, надо напрямик!	Повторяются движения как в первой части, затем имитируют переход через ледник: берутся за руки, как альпинисты, образуют сцепку и переходят ледник, ощупывая ногой дорогу впереди себя, прежде чем сделать шаг вперёд)
По Африке, по Африке мы весело идём И много интересного все вместе узнаём!	Повторяются движения как в первой части
- Ой, что это?	(показывается рисунок с изображением любого хищника. Например, крокодила).
- Это крокодил! Ребята, побежали обратно!	(Далее повторяются и имитируются в обратном порядке переход через болото, ледник, реку).

Аналогично проводится физкультминутка при изучении внутренних вод и других материков. Слова для карточек привожу в таблице 2. «Конструктор географической физкультминутки-игры». Географические названия можно менять, конструируя каждый раз новую игру, тем самым пополнять словарный запас учеников, развивать кругозор, активизировать самостоятельную познавательную деятельность об услышанных географических объектах.

Таблица 2. «Конструктор тематической игры -физкультминутки»

Материк	Начало игры	Река	Ледник	Болото	Животное
Африка	По Африке, по Африке Мы весело идём. И много интересного Все вместе узнаём.	Лимпопо, Замбези, Нил, Конго, Нигер и др.	Льюис Пенка Цезарь и др.	Сёдд, Окаванго, Бангвеулу и др.	Крокодил, бегемот, лев, буйвол и т.д.
Австралия	<i>1 вариант.</i> Австралию, Австралию идем мы изучать. Австралию, Австралию мы будем знать на	Муррей, Дарлинг, Лаклан, Флиндерс и др.	Тасманийский (в Новой Зеландии)	Эдитвейл, Сифорд и др.	Крокодилы (узкорылый пресноводны й и гребнистый, динго, тасманийский

	<p>«пять»!</p> <p><i>2 вариант.</i></p> <p>Сегодня по Австралии</p> <p>Мы весело идём.</p> <p>И много интересного</p> <p>Все вместе узнаём.</p>				ДЬЯВОЛ
Южная Америка	<p>По Южной по Америке мы весело идём</p> <p>И много интересного</p> <p>Все вместе узнаём.</p>	Амазонка, Ориноко, Парана, Парагвай, Мадейра, Токантис, Арагуая, Уругвай	Перито-Морено, Упсала, Пасторури, Вьедма и др.	Ибера, Пантанал и др.	Ягуар, анаконда, кайман и др.
Евразия	<p>Евразию, Евразию</p> <p>идем мы изучать.</p> <p>Евразию, Евразию</p> <p>Мы будем знать на «пять»!</p>	Хуанхе, Янцзы, Ганг, Обь, Дунай и др.	Федченко, Сиачен, Безенги, Ганготри и др.	Васюганское, Тюгюрюкское, Рдейское и др	Тигр, леопард, рысь, медведь, волк и т.д.
Северная Америка	<p>По Северной Америке</p> <p>Мы весело идём.</p> <p>И много</p>	Миссисипи, Маккензи, Рио-Гранде, Юкон и	Хаббард, Беринга, Маласпина и др.	Эверглейдс, Большое Мрачное, Атчафалая,	Гризли, пума, волк, аллигатор, бизон и др.

	интересного О ней мы узнаём!	др.		Окефенок и	
--	------------------------------------	-----	--	---------------	--

Данную физкультминутку можно провести на любом уроке, например, при изучении природных зон Южной Америки, изображая переход через льянос, сельву, пампу. При этом можно показывать детям иллюстрации с изображением природных зон, чтоб они сами определили, что это. При прохождении сельвы имитируют рубку лиан и веток в труднопроходимом лесу, при прохождении пампы – движения рук, раздвигающих траву с шипящим звуком, при прохождении льянос – переход через заболоченный участок. Можно фантазировать и видоизменять эту физкультминутку, используя названия пустынь, гор, рек, озер, болот, плоскогорий, вулканов. Детям эта игра очень нравится, им нравится угадывать географические названия, импровизировать при выполнении движений. Можно предложить детям самостоятельно провести эту физкультминутку. Карточки с географическими заданиями желающие готовят заранее дома. Приветствуется самостоятельный подбор географических объектов, не входящих в программу. Тогда физкультминутка превращается в небольшую викторину.

Проводя подобные географические физкультминутки на уроках, сочетая двигательную активность с проговариванием текста и географических названий, можно достичь сразу нескольких результатов: даём детям отдохнуть, снимаем статическое напряжение, повторяем уже изученные термины и географические названия, узнаем новые, активизируем познавательную активность, формируем интерес к изучению географии.

Литература:

1. Авилова С. А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Волгоград: изд. «Учитель», 2008.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 классы».- М.: Вако,2004. -152 с. – (Мастерская учителя).
3. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер». Москва: изд. «Вако», 2007.