**Физкультминутка по истории .**

Здоровье – это одно из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Сегодня перед образованием остро стоят задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, использование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни.

К воздействию на физическое здоровье во время урока относится, прежде всего, сохранение физических характеристик обучающихся: зрение, слух, осанка. Их сохранению способствует смена деятельности на уроке. Например, сначала устно обсуждали какое-либо историческое событие, потом законспектировали в тетрадь, затем послушали учителя и т.д. Благодаря смене деятельности, урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пестр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке истории.

Одной из форм двигательной активности являются ролевые игры на уроках, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, как

правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

Коррекцию позы нужно проводить мягко, участливо, доб­рожелательно, даже если одно и то же приходится повторять по нескольку раз за урок. Когда в такой коррекции нуждается один ученик, просто подходить к нему, не прерывая объяснения. Иног­да достаточно и выразительного взгляда. Если же несколько учеников нуждаются в корректировке позы, просить весь класс «подтянуться, выпрямить спинки». Это также удач­ный момент для того,

чтобы предложить всему классу сделать физкультминутку.

Физминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации на уроках в соответствии с современными требованиями. На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физкультминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха. Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений.

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ**

Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физкультминутка. Я решила соединить проведение физкультминуток с изучаемым материалом или закреплением уже изученного. И логика урока сохраняется, и смена деятельности – тоже отдых. Некоторые физкультминутки я нашла в литературе и адаптировала под предмет, некоторые придумала сама, например:

1. учитель называет термины и просит детей – встать-сесть ( встать, если термин относится к Древнему Египту, а сесть, если к другой стране древнего мира).

2. поднять руки-опустить руки (называть разные сражения, дать задание поднимать руки, если в этом сражении победили, опустить – если проиграли).

3. шаг вперед – шаг назад ( утверждение верно-вперед, неверно-назад, и т.д.).

Физкультминутки можно провести и сидя за партой. Для этого можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться, например:

**Передай мяч.**

Учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч (шарик для пинг-понга), называя слова по определенной теме: культура, социально-экономическое и политическое развитие отдельных стран.

**Историческая почта.**

На карточках написаны названия городов княжеств, государств, полисов, воеводств, полков и т.д. Учащиеся должны разнести карточки в конверты. Например: карточки с названиями городов в соответствующие княжества. Или фамилии художников к соответствующим отраслям культуры или государствам.

**Радуга.**

На карточках одного цвета написаны названия вещественных источников, другого цвета - письменных, другого - устных.

На доске написаны заголовки: вещественные, письменные, устные. Учащиеся должны разнести карточки в соответствующую ячейку. Проверить просто - каждая группа объектов должна быть одного цвета, например:

вещественные - желтый цвет, письменные - синий, устные - красный цвет карточки и т.д.

**Телеграф.**

Учащиеся шепотом называют любые понятия по выученной теме сзади сидящему ученику. Последний ученик встает и называет свое понятие. Если это понятие уже встречалось, встает тот ученик, который его называл. Тогда последний ученик называет новое слово, и так до тех пор, пока не назовет слово еще не прозвучавшее.

**Веер.**

Учащиеся записывают на листочке определения к какому либо слову по заданной теме и складывают в виде веера. Например, Ярослав Мудрый: 1 ряд - внутренняя политика, 2 ряд - внешняя политика, 3 ряд - исторический портрет.

**Глухие телефоны.**

Эту физкультминутку можно проводить при изучении любой темы. На первые парты учащимся дается написанное на листочке слово, они должны 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.

**Ориентирование.**

При изучении географического положения государства полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или закрыть глаза и головой нарисовать образно границы изучаемого государства.

**Перекличка.**

Чтобы проверить знание понятий по истории Древней Греции, предложить учащимся задумать название на заданную тему. Учитель называет ответы, учащиеся встают, если прозвучало задуманное слово. Можно включить и заведомо неправильный ответ. Как среагируют на него учащиеся?

**Гимнастика для пальчиков**

**Бинокли.**

Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем - получается овал. Одновременно называют имена, понятия, города, памятники культуры. Затем ученики смотрят в образовавшиеся бинокли.

**Здравствуйте.**

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки. При этом могут перечислять названия или слова по указанной теме.

**Гимнастика для глаз**

**Север-юг, запад-восток.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**Покорчим рожи.**

Изобразить мимику лиц, изображённых на портретах.

**Рисование носом.**

Посмотреть на контур границ государства, острова, моря, экономического района. Закрыть глаза. Начертить в воздухе объект носом. Открыть глаза, сравнить с оригиналом.

**Раскрашивание.**

Представьте белый контур границ территории Киевской Руси. Мысленно раскрасьте разным цветом княжества. Раскрашивать не торопясь, не допуская пробелов.

**Круг.**

Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. При этом можно мысленно называть соседей государства, княжества или повторить береговую линию Древней Греции.

**Квадрат.**

Представить квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Можно предложить детям придумать аналогичные задания самим. Эти физкультминутки органично связаны с изучаемым материалом, не теряется логика урока. Они занимают немного времени. Вместе с тем развивают память, внимание, воображение. Снимают физическое и эмоциональное напряжение. Повышают работоспособность. Не допускают переутомления. Благодаря им на уроке происходит смена видов деятельности. Их можно проводить с учащимися любого возраста. А для учителя это простор для развития фантазии.