

МКОУ "Варгашинская средняя общеобразовательная школа №1"

**"Тематические физкультминутки на уроках географии и биологии"**

2015

Составитель:  
Берлюбская Тамара Владимировна,  
учитель географии и биологии

Пособие поможет педагогам повысить профессиональное мастерство, сберечь здоровье учащихся, сделать уроки эмоционально насыщенными, интересными. учителям предлагаются физкультминутки с дифференциацией по урокам, темам.

### **Введение.**

Урок - основная форма учебного труда учащихся. Естественно, что и психическое, и физическое состояние ученика напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки сконструированы. Эффективность работы учащихся на любом этапе урока во многом зависит от умения учителя разнообразить урок использованием и применением различных средств обучения. Для учащихся в целях профилактики утомления рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз. Физкультминутки на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах органов, улучшают обменные процессы, способствуют улучшению внимания и активности детей на последующих этапах урока.

Данное пособие ставит своей целью предложить педагогам систематизировать материал для проведения физкультминуток, который распределен по предметной и тематической направленности.

### **Физкультминутки на уроках биологии**

Тема: Плоды и семена

Вот так яблоко *(встали)!*

Оно *(руки в стороны)*

соку сладкого полно.*(руки на пояс)*

Руки протяните *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите*(руки вверх).*

А в лесу растет черника, земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать, надо глубже присесть.

*(приседания)*

Нагулялся я в лесу, корзинку с ягодой несу.

*(ходьба на месте)*

В класс пора мне возвращаться,

чтобы снова заниматься.

*(дети садятся за парты)*

Тема: Строение цветка

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

*(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).*

Тема: Растительные сообщества

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

*(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг!

Изобразить мордочки различных животных, обитаемых на материке.

**Рисование носом.**

Посмотреть на контур материка, острова, моря, экономического района. Закрывать глаза. Начертить в воздухе объект носом. Открыть глаза, сравнить с оригиналом.

**Раскрашивание.**

Представьте белый контур материка. Мысленно раскрасьте разным цветом природные зоны материка. Раскрашивать не торопясь, не допуская пробелов.

### **Список литературы**

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - Москва: Вако, 2005г.
2. Мирская Н.А. Целебная сила движений. Физкультминутки и подвижные игры в школе. Издательство: Чистые пруды; Серия: Библиотечка "Первого сентября", 2006г.
3. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие. - 2-е изд. Испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004г.
4. <http://easyen.ru/>

на заданную тему. Учитель называет ответы, учащиеся встают, если прозвучало задуманное слово. Например: задумать по 1 городу - центру черной металлургии. Учитель называет: Новокузнецк, Магнитогорск, Череповец, Липецк, Чусовой и т.д., учащиеся встают за партами. Можно включить и заведомо неправильный ответ. Как среагируют на него учащиеся? Так можно проверить знание городов-миллионеров, города науки, отрасли специализации экономического района, месторождения полезных ископаемых.

### **Гимнастика для пальчиков**

#### **Бинокли.**

Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем - получается овал. Одновременно называют отрасли растениеводства, либо географические объекты материка, природного района. Затем ученики смотрят в образовавшиеся бинокли.

#### **Волны.**

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны. При этом они могут называть течения, части речной долины.

#### **Здравствуйте.**

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки. При этом могут перечислять географические названия или слова по указанной теме, например: животные или растения сельвы, реки Русской равнины.

### **Гимнастика для глаз**

#### **Север-юг, запад-восток.**

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

#### **Покорчим рожи.**

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

Тема : Семейство Сложноцветные

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу.

*(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже.

*(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот.

*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место.

*(Дети садятся.)*

Тема: Царство Грибы

Гриша шел — шел - шел, *(Шагаем на месте.)*

Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*

Раз-грибок, *(Наклоны вперед.)*

Два - грибок, *(Наклоны вперед.)*

Три - грибок, *(Наклоны вперед.)*

Положил их в кузовок.

*(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)*

## Физкультминутки на уроках географии

### Тема: Атмосфера

У тучек сегодня плохие прически  
(*круговое движение рук перед собой*)  
Тучки рыдают, капают слезки.  
(*наклоны головы вправо-влево*)

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.  
Сел на дерево скворец  
И игре нашей конец.

Осторожно ветер за калитку вышел,  
(*руки вверх, вправо-влево*)  
Постучал по парте, пробежал по крыше,  
(*перебирать пальцами по парте*)  
Покачал тихонько ветками черемух,  
(*руки вверх, вправо-влево*)  
Пожурил за что-то воробьев знакомых  
(*перебирать пальцами по парте*)  
И, расправив гордо молодые крылья,  
Полетел куда-то вперемешку с пылью.  
(*махи руками*)

Как погода хороша! (*Прыжки на месте.*)  
Не боимся мы пороши, (*Шагаем на месте.*)  
Ловим снег — хлопок в ладоши. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Руки в стороны, по швам, (*Руки в стороны.*)  
Хватит снега нам и вам. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Мы теперь метатели,

экономический или природный район, части реки, материк, природная зона, оболочка, климатические пояса России. Если слово или признак относится к теме, то учащийся ловит мяч, если не относится – отбивает.

**10. Ладушки.** Ученики хлопают в ладоши только тогда, если называю слова, относящиеся к одной теме (материку, природному или экономическому району). Список должен быть довольно большим, название произносить необходимо громко и внятно, но достаточно быстро. Таким образом можно “проверить” названия растений и животных, народы, города, соседние с Россией государства, признаки циклона и антициклона, реки, относящиеся к бассейнам океанов.

**11. Разминка.** На доске записаны слова по изучаемой теме. При указании на слова одной темы ученики выполняют какое-либо движение: приседают, поднимают руки вверх, опускают вниз и т.д.

Например: Эоловые формы рельефа - руки вверх, текучих вод - потрясти кистями, ледниковые - опустить вниз. Читаю: овраг, дюна, бараний лоб, бархан, балка, морена...

Так можно проверить знание языковых семей или групп, состав межотраслевых комплексов, особенности разных видов транспорта: воздушный, водный, сухопутный.

**12. Ориентирование.** В 6 классе при изучении темы “План и карта” полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута.

**13. Ванька-встанька..** Если нужно запомнить какой-либо цифровой материал, то можно попросить учеников: приседайте столько раз, сколько в России часовых поясов.

Наклонитесь столько раз, сколько морей омывают Россию, или сколько природных частей на Урале. Потянитесь столько раз, сколько соседних государств у России.

**14. Перекличка.** Чтобы проверить знание географической номенклатуры, предложить учащимся задумать название

тайга, 3 ряд - степь; воды суши – река, озеро, болото; атмосферные явления - дождь, снег, град, почвы.

- Безлесная, заболоченная, холодная, промерзлая, ранимая ... (тундра)

- Безбрежная, густая, непроходимая, ценная... (тайга)

- Бескрайняя, черноземная, богатая, цветущая, ... (степь)

- Бурная, тихая, широкая, узкая, мелкая ... (река)

- Глубокое, красивое, горное, голубое, карстовое... (озеро)

- Теплый, грибной, сильный, морозящий... (дождь)

**6. 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, например: колки, грива; булгуннях, гидролакколит, пираруку, щит, плита, морена, глей.

**7. Четвертый лишний.** Дается список из 4-х слов, найди лишнее. Что оно обозначает? Можно работать в парах.

1) *Сельва*, Гумбольт, Веспуччи, Магеллан

2) Анды, *Пампа*, Аконкагуа, Чимборасо

3) Ориноко, Парана, Амазонка, *Льянос*

4) Сарма, баргузин, верховик, *стланик*

5) Исток, устье, *межень*, водораздел.

6) Специализация, *механизация*, кооперирование, комбинирование

7) Дежнева, Челюскин, Базар-Дюсю, *Рока*

**8. Маленький – большой.** Называю большое государство, море, горы, озеро - учащиеся поднимают руки вверх, маленькое - вниз.

**9. Лови ошибку.** Для этого лучше использовать надувной шар в виде глобуса. Учитель называет тему, по которой будет говорить названия объектов или понятия, например:

*(Изображаем метание левой рукой.)*

Бьем по неприятелю.

*(Изображаем метание правой рукой.)*

Размахнись рукой - бросок!

*(Изображаем метание левой (правой) рукой.)*

Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

Тема: Гидросфера.

**РУЧЕЙКИ**

А теперь мы ручейки, побежали вперегонки, прямо к озеру спешим, станет озеро большим.

*(движения в соответствии с текстом)*

**МОРЕ**

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри

*(Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево,*

*изображая волны. Руки поднимаем вверх и, изображая*

*«фонарики», опускаем вниз.)*

**РЕКА**

Широка река,

Высоки берега.

*На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.*

От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход, *(Дети встали.)*

Раз, два,

Он шагнул назад сначала *(Шаг назад.)*

Раз, два,

А потом шагнул вперед, *(Шаг вперед.)*

Раз, два,  
И поплыл, поплыл по речке,  
(*Волнообразное движение руками.*)  
Набирая полный ход. (*Ходьба на месте.*)

### **Тихо плещется вода**

Тихо плещется вода,  
Мы плывём по тёплой речке.  
(*Плавательные движения руками.*)  
В небе тучки, как овечки,  
Разбежались, кто куда.  
(*Потягивания — руки вверх и в стороны.*)  
Мы из речки вылезаем,  
Чтоб обсохнуть, погуляем.  
(*Ходьба на месте.*)  
А теперь глубокий вдох.  
И садимся на песок.  
(*Дети садятся.*)

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

#### **1. Передай мяч.**

Учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч (шарик для пинг-понга), называя слова по определенной теме: растения и животные изучаемого материка или природной зоны; названия гор и равнин, внутренних и окраинных морей, реки России бассейнов Тихого, Атлантического, Северного Ледовитого океанов и т.д.

#### **2. Географическая почта.**

На карточках написаны названия географических объектов. Учащиеся должны разнести карточки в конверты. Напри-

мер: карточки с названиями морей, заливов в соответствующие океаны. Или названия полуостровов, рек, озер к соответствующим материкам, растений и животных - в природные зоны, отрасли производства - к факторам размещения, климатические характеристики - к типам климата, озера - к типам котловин по происхождению, формы рельефа расположить в европейской или азиатской части России.

**3. Радуга.** На карточках одного цвета написаны названия морей, других цветов - заливы, проливы, полуострова, океаны.

На планшете написаны заголовки: океаны, моря, заливы, полуострова, острова. Учащиеся должны разнести карточки в соответствующую ячейку. Проверить просто - каждая группа объектов должна быть одного цвета, например: океаны - желтый цвет, моря - синий, заливы - красный цвет карточки и т.д.

Так можно проверить знание характеристик климатических поясов на материках или России, географическую номенклатуру природных комплексов.

**4. Телеграф.** Учащиеся шепотом называют названия растений или животных материка (природной зоны) сзади сидящему ученику. Последний ученик встает и называет свое название. Если это название 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.

Можно называть отрасли специализации экономических районов, моря омывающие Россию, пограничные с Россией страны.

**5. Веер.** Учащиеся записывают на листочке определения к какому либо слову по заданной теме и складывают в виде веера. Например, природные зоны: 1 ряд - тундра, 2 ряд -