**Проведение тематических физминуток на уроках истории**

Физминутки – одно из средств деятельности педагога на уроке. Они призваны решать ряд задач:

1) помогают укрепить здоровье:

2) разгружают мозг за счет работы правого полушария, отвечающего за образное мышлении, в то время как работа на уроке перегружает левое полушарие мозга;

3) обеспечивают процесс запоминания материала;

4) формируют познавательный интерес к учебе.

Существует ряд требований к организации и проведению физкультминуток:

1. В соответствии с современными требованиями СанПина 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.

2. Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений.

3. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своем выполнении.

4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

5. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах и т.д.

Исходя из общих правил и требований СанПина в процессе своей работы учитель формирует собственную копилку.

Вот несколько практичных наблюдений и советов:

1. Если большинству детей не нравится тот или иной прием, то нужно отказаться от него совсем: разминка без удовольствия приносит больше вреда, чем пользы.
2. Если организовывать динамические паузы регулярно, то дети сами не дадут учителю забыть, что наступило время разминки.
3. Выполнение упражнений учителем вместе с детьми. Такая педагогика сотрудничества повысит авторитет учителя и сохранит ему здоровье.

Физкультминутки не только приносят большую пользу, но разнообразят урок. Во-первых – дети переключаются с одной деятельности на другую, во-вторых – необходим небольшой отдых. Чем интересней он будет проведен, тем эффективней будет дальнейшая работа.

Потому как физминутка, по правилам, должна проводится в логике урока, в те моменты, когда завершается разбор одного логического блока и учитель планирует переходить к следующему.

Когда физминутки  соответствуют теме урока, то способствуют лучшему усвоению основного учебного материала. Тематическая физминутка совмещает движение и ритмически подобранный текст.

Помимо решения прямой их задачи  по смене деятельности, такие разминки  позволяют, не прерывая учебный процесс, решать дидактические задачи урока.

Тематическая физминутка имеет свою структуру. Она состоит из трех частей:

1. Целевая установка (главный вопрос)
2. Текст (преимущественно в стихах)
3. Сопутствующие движения.

До начала разминки учитель ставит перед учащимися вопрос, ответ на который помогает найти физминутка. Далее произносится текст, показываются движения, которые повторяет класс. Завершается разминка фронтальным опросом на поставленные вопросы.

Вот несколько примеров тематических физминуток с описанием примерных движений к ним.

Предлагаю вашему вниманию некоторую подборку тематических игровых упражнений

***Верю/не верю»***

Если дети верят утверждению они стоят, если не верят – приседают: Поднять руки-опустить руки; Шаг вперед – шаг назад

* Междуречье располагалось между реками Нил и Евфрат (нет)
* Хаммурапи прославился, прежде всего, созданием сборника законов. (да)
* Город Вавилон был крупнейшим культурным и торговым центром. (да)
* Считается, что финикийцы изобрели алфавит, в котором было 22 согласных буквы. (да)
* Вера в единого бога – Яхве – способствовала объединению еврейских племён и созданию государства. (да)
* Иерусалим был разрушен в 597 году до н.э. вавилонскими войнами царя Навуходоносора. (нет)
* Ассирийцы создали мощную армию, вооруженную оружием из железа. (да)
* Племя персов проживало на территории Лидии. (нет)
* Междуречье располагалось на берегу реки Нил. (нет)
* Жители Двуречья изобрели стекло. (нет)
* Царь Хаммурапи ввел законы для того, чтобы защищать бедных. (нет)
* Финикийцы известны как мореплаватели, торговцы и пираты. (да)
* Самой крупной колонией был город Карфаген. (да)
* Евреи были первым народом, пришедшим к единобожию. (да)
* Ассирийское государство было державой – большим и сильным государством. (да)

***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.

**Тема:** «Завоевание Руси монголо-татарами»

**Вид тематической физминутки:** Познавательная

**Целевая установка:** Кто такие баскаки?

**Дополнительный вопрос:** Что ожидало тех, кто не хотел платить дань?

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физминутки | Примерные движения |
| Шли баскаки по Руси –  Направо смотрели, налево смотрели,  Меня увидали, пальцем показали.  Как подскочили ко мне!  Ой, как страшно!  И говорят: «Давай дань!»  А я говорю: «Нет денег»;  А они опять: «Давай дань,  а не то в рабство угоним!»  Руки мне скрутили, за спину заломали  И погнали в рабство…  А я Богу помолился,  Земле родной поклонился,  А во след слова летели:  «Как татары надоели!!!» | Шагом - марш на месте; поворот и наклон туловища вправо, руку ко лбу - «козырек»  То же самое - в левую сторону;  Поворот вправо, руку прав, назад отвести,  Поворот влево, левой рукой - пальцем указать  Прыжок на месте из глубокого приседа,  присесть, обхватив крест накрест голову;  руки вперед, ладонями наверх.  Наклон вперед - руки в стороны;  - Руки вперед; сжать и разжать кулаки (2р.);   Соединить руки за спиной «замком»;  Руки расцепить, сгорбиться;  Изобразить крестное знамение;  Поклон до земли;  Руки-крылья - вверх-вниз;   Обхватить крест-накрест голову руками и сделать по два наклона - вправо-влево. |

**Тема:**«Образование Киевской Руси»

**Вид тематической физминутки:** Проблемная

**Целевая установка:** Чем великий князь Киевский отличался от других князей?

**Дополнительный вопрос:** Как вы думаете, что такое полюдье?

|  |  |
| --- | --- |
| Текст физминутки | Примерные движения |
| Мы расскажем вам сейчас  Кто такой великий князь:  Много городов славянских  Существует на Руси.  Но один из них – особый,  Про него мы не забыли –  Это наш любимый Киев!  Знаем - этот стольный град  Удивительно богат:  Правит в нем  великий князь –  Самый старший он из нас.  Наши земли объезжает  И полюдье собирает:  Все для Киевской казны  Все на пользу для Руси.  Князь великий правит мудро  Хоть порой бывает трудно. | - Руки на пояс, повороты вправо – влево;  - Показать большой круг руками, потянуться на носочках вверх;  - Сложить руки «как за партой», присесть, одну руку поднять и указательным пальцем «посчитать» несколько раз, остановиться и вертикально выпрямить руку, изобразить «флигель», который «указывает» в сторону Киева;  - Руки поставить на бока и изобразить «упитанного богача»;  - Важно поднять голову, подняться на носки и немного походить «как князь»;  - Изобразить наездника на коне: поворот вокруг себя;  - «сгребающие» движение руками к себе;  - Несколько  приседаний. |

**Урок истории по теме «Измерение времени. Счет лет в истории»**

Учащиеся стоят рядом со своими рабочими местами. Учитель задает детям вопросы, предполагающие ответы «да» или «нет». «да» - поднимают руки вверх, «нет» - приседают, поставив руки на пояс:

первый месяц весны – апрель (присели)

в году – 12 месяцев (руки вверх)

в феврале – 30 дней (присели)

новый год начинается 31 декабря (присели)

четверть часа – это 15 минут (руки вверх)

век – это срок в тысячу лет (присели)

в сутках – 25 часов (присели)

день больше, чем сутки (присели)

часы - прибор для отсчета времени (руки вверх)

первый месяц года – январь (руки вверх)

**Урок по истории России «Возвышение Москвы»**

Учитель: Да, много земля русская бедствий испытывала в это время. И просили помощи люди русские и у Бога и у земли-матушки. Давайте попробуем повторить это так, как это делали наши предки.

И раздирайся, земля русская, (разводим руки в стороны)

На погибель свою и на слезинки, (качаем головой, обхватив ее руками)

И поднятии вверх рученьки, (поднимаем вверх руки)

Да у Бога прося помощи (…и тянемся)

Люди русские так трудились, (сгибаем и разгибаем локти)

Что порою суставы кручила (крутим кистями рук)

Да приди в нашу землю спасение, (шагаем на месте, руки на поясе)

И избави нас от страдания (поднимаем и опускаем руки)

На этих примерах можно составлять физминутки по другим темам и делать уроки  интереснее и  динамичнее.

Одним из главных способов познания мира для детей является движение, которое в условиях классно-урочной системы организации учебной деятельности практически блокируется. А еще и проблема недостатка времени на прохождение программы. Поэтому на помощь учителю приходит практика совмещения двигательной активности на уроке с учебной активностью.

Игра – естественное состояние ребенка, это действие, которое активизирует естественный процесс научения, социализации, адаптации к окружающим условиям. Игра может превосходно совместиться с понятием «физминутка на уроке». Физминутки можно провести и сидя за партой. Для этого можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться.