***Формування у школярів компетентнісного ставлення до свого здоров’я на уроках географії.***

*«Дайте дитині трохи порухатися,*

*і вона винагородить вас знову*

*десятьма хвилинами живої уваги,*

*а десять хвилин живої уваги,*

*коли ви змогли їх використати,*

*дадуть вам в результаті більше цілого*

*тижня напівсонних занять».*

*К. Д. Ушинський*

 Фізичні вправи, як ефективний методичний прийом на уроках має велике значення не тільки для підтримання уваги учнів, але й для правильного розвитку організму дітей, зміцнення здоров’я.

Доведено, що ніяка розумова робота не може весь час виконуватись з однаково високим напруженням. Ми помічаємо, як учні позіхають, починають рухати ногами, повертатися - наступила розумова стомленість. Задача вчителя – своєчасно помітити цей спад уваги та ввести в свій урок на невеликий проміжок часу інший вид корисної праці, щоб знову підняти увагу всіх учнів на необхідний рівень.

 Під час уроку кращим засобом профілактики і зняття втоми є перемикання на рухову активність, чим і є фізкультхвилинки. Я вирішила поєднати проведення фізкультхвилинок з досліджуваним матеріалом або закріпленням вже вивченого. І логіка уроку зберігається, і зміна діяльності - теж відпочинок. Деякі фізкультхвилинки я знайшла в літературі і адаптувала під свій предмет, деякі придумала сама.

Проводжу з дітьми фізкультхвилинки під відеоряд, що піднімає настій учнів.

**Основні вимоги при складанні та проведенні рухівок.**

* Комплекси підбираються в залежності від виду урока, його зміста.
* Вправи повинні бути різноманітні, так як одноманіття знижує інтерес до них, а відповідно їх результативність.
* Рухівки необхідно проводити на початковому етапі стомлення, виконання вправ при сильному стомленні не дає бажаного результата.
* Важливо забезпечити позитивний емоційний настрій.
* Перевагу необхідно надавати вправам для стомлених груп м'язів.
* Вправи повинні бути прості, цікаві, доступні дітям.
* Тривалість рухівки 2-3 хв.
1. **Рухівка « Доберися до вершини»**

Всі ми трішечки втомились,

Біля парт ми опинились.

Всім потрібно відпочити,

Гору нам потрібно уявити,

Та до неї дотягнутися

На вершину подивитися.

Покружлялити головою,

Хлопнуть лівою ногою.

Та на місці пострибати

В лузі квітку пошукали.

І направо, і наліво,

Щоб нічого не боліло.

Один і два, три, чотири

Набираємося ми сили.

Нахилились, повернулись,

До товариша всміхнулись.

1. **Рухівка «Австралійський дощ»**

Піднявся вітер – потерти долоні.

Починає крапати дощ – клацати пальцями.

Починається справжня злива – плескати руками по стегнах.

Злива переходить у град – тупати ногами.

Буря стихає – плескати по стегнах.

Дощ стихає – поплескати по грудях однією рукою.

Рідкі краплі дощу падають на землю – клацати пальцями.

Тихий шелест вітру – потирати долоні.

З’являється сонце – піднімати руки вгору і посміхатися.

**На уроках можна використовувати крапковий масаж.**

Особливою формою фізичної дії на організм є крапковий масаж. Він реалізує свій вплив рефлекторно (через центральну нервову систему). Крапковий масаж передбачає дію пальцем на певні крапки шкіри. Цей метод є частиною системи, яка виникла біля 5 тис. років тому назад в країнах Сходу та після тривалого періоду ігнорування починає в наш час широко та з успіхом використовуватись в багатьох країнах світу.

**Дихальні вправи**

1. ***“Чистий ніс ”*** – третю фалангу вказівного пальця правої та лівої рук помістіть на крила носа, помасажуйте їх. Вдих – через рот, видих – через ніс упродовж 60 сек.
2. ***“Давнє дихання”*** . Зробіть різкий вдих через ніс ( на 4 вдихи – 1 видих через рот).

Зробіть глибокий вдих і на вдиху промовте:

 “р” – для поліпшення пам'яті, уваги;

 “м” – для зняття емоційних стресів;

 “ж” , “з” – для стимуляції роботи дихальной системи;

 “вт”, “вп”, “вд”- для тренування гладенької мускулатури дихальної системи;

Вдих – підніміть праве плече вгору, видих – вихідне положення. Вдих – підніміть ліве плече вгору, видих – вихідне положення. Вдих – підніміть плечі вгору, видих – вихідне положення.

Вдих. Видих – плечі максимально зведіть уперед. Вдих – вихідне положення. Видих – максимально зведіть лопатки. Вдих – вихідне положення.

Вихідне положення – стоячи. Повільний повний вдих, потім короткими й сильними поштовхами видихайте повітря крізь злегка витягнуті губи.

**Гімнастика для очей**

***1. «Тепле сонечко»***

Подивись, не повертаючи шиї, спочатку ліворуч, потім праворуч. Виконай цю вправу 6 р. Не рухаючи голови, подивись спочатку вгору, потім униз. Виконай 6 р. Зроби колові рухи очима за годинниковою і проти годинникової стрілки по 6 р. Заплющюй і розплющуй очі у швидкому темпі. Повтори 6 р.

Поморгай очима 6-10 р. Зафіксуй погляд обох очей на носі (зведи очі до носа). Можна прикласти до кінчика носа вказівний палець – так вправу виконати легше. Заплющ очі і приклади руки до повік так, щоб очі прикривала саме долоня, а не пальці. Зроби кілька повільних вдихів і видихів. Потім відкрий очі і подивись у далину. Повтори 5-6 р.

Розітри долоні до відчуття в них тепла і приклади до заплющених очей.

***2. «Північ- Південь- Захід- Схід»***

Рухати очима вгору-вниз, вліво-вправо. Заплющивши очі, зняти напругу, рахуючи до десяти.

***3. «Покорчіть пики».***

Зобразити мордочки різних тварин, населених на материку.

 ***4. «Малювання носом»***

Подивитися на контур материка, острови, моря. Закрити очі. Накреслити в повітрі цей об'єкт носом. Відкрити очі, порівняти з оригіналом.

***5. «Велика планета»***

Уяви планету, обведи її очима. Спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

**Фізкультхвилинки можна провести і сидячи за партою.**

Для цього можна запропонувати завдання, щоб учні могли повернутися, поплескати в долоні, підняти руки вгору, потягнутися.

***1.«Передай м'яч»***

Учні передають на сусідню парту маленький м'яч (кульку для пінг-понгу), називаючи слова з певної теми: рослини та тварин материка, якого вивчають або природної зони; назви гір і рівнин, внутрішніх і окраїнних морів, річки та різної географічної номенклатури.

***2. «Географічна пошта»***

 На картках написані назви географічних об'єктів. Учні повинні рознести картки в конверти. Наприклад: картки з назвами морів, заток до відповідних океани.

***3. «Плескай, якщо вірно»***

 Щоб перевірити знання з певної теми вчитель задає питання з пройденої теми, на які учні "відповідають" мовчки - плескають у долоні, «не вірю» - сидять, тупають ногами і крутять головою вліво-вправо. До того ж така вправа тренує мозок дитини, треба не тільки правильно відповісти на питання, а й виконати певні рухи і не сплутати їх.

***4. «Бінокль»***

Один учень відповідає біля карти, а інші учні спостерігають за ним в свій «бінокль». «Бінокль» робиться так - по черзі кожен палець на руці стикається подушечкою з великим пальцем - виходить овал.

***5. «Хвилі»***

Пальці зчеплені в замок. По черзі відкриваючи й закриваючи долоню, діти імітують рух хвилі. При цьому вони можуть називати течії, частини річкової долини та ін.

Можна запропонувати дітям придумати аналогічні завдання самим. Ці фізкультхвилинки органічно пов'язані з досліджуваним матеріалом, не губиться логіка уроку. Вони займають небагато часу. Разом з тим розвивають пам'ять, увагу, уяву. Знімають фізичне й емоційне напруження. Підвищують працездатність. Не допускають перевтоми. Завдяки їм на уроці відбувається зміна видів діяльності. Їх можна проводити з учнями будь-якого віку. Вибір часу проведення рухівки на уроці залежить від фізичної підготовки дітей, їх віку, індивідуальних відмінностей в межах одного й того ж віку.