**Тематические физминутки на уроках физики.**

**Цель** методической разработки: Создание условий для психоэмоциональной разгрузки учащихся и развития теоретических и практических навыков на уроках физики через применение тематических физминуток.

**Задачи** методической разработки:

 -повысить мотивацию к изучению физики;

 -развивать коммуникативные навыки учащихся;

-способствовать созданию комфортных условий на уроках физики;

-закрепить ранее пройденный материал.

Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата, укрепление и сохранение здоровья на уроках играет важную роль. Применение здоровьесберегающей технологии на занятиях и во внеурочной деятельности повышает продуктивность работы. На занятиях важно учитывать особенности детского организма.

В целях укрепления и сохранения здоровья учащихся, для устранения негативного влияния школьных факторов риска, сопровождающих учебный процесс, применяю здоровьесберегающие технологии и использую на уроке:

-дозировку учебной нагрузки, учитывая динамичность учащихся, уровень их работоспособности;

-провожу динамичные паузы – физкультминутки, вводя в урок игровые моменты, предполагающие двигательную активность, способствующую снятию напряжения с мышц спины

-тренирую зрительную память учащихся;

-уделяю внимание смене видов деятельности на уроке, созданию в классе обстановки доброжелательности, положительного эмоционального настроя;

- применяю тематические физминутки:

Предложенные физминутки позволяют снять эмоциональное напряжение во время уроков, дети успокаиваются, улыбаются и дальнейшее усвоение материала становится легче.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Класс** | **Тема** | **Описание упражнений** |
| 1 | 7 | Путь и перемещение | Общая двигательная активностьХождение по классу (2 шага = 1 метр) и возвращение на своё место. Чему равен путь и перемещение, средняя скорость через 1 минуту. |
| 2 | 10 | Уравнение состояния идеального газа  | Общая двигательная активность. Учитель раздает ученикам карточки с буквенным выражением величин P, V, T, N. Учитель говорит название или размерность величины, а ученики по очереди встают, если названная или размерность величины совпадает с карточкой. |
| 3 | 9 | Реактивное движение | Дыхательное упражнение.«Ракета из воздушного шарика»Надувание шарика и выпускание горловины из рук.  |
| 4 | 7 | Молекулы | Общая двигательная активность.Обучающиеся - молекулы жидкости (покачиваются на одном месте или прыгают), температура повышается (движения становятся быстрее), температура понижается (молекулы замедляют своё движение). |
| 5 | 8 | «Электризация тел при соприкосновении. Взаимодействие заряженных тел. Два рода зарядов» | Укрепление мышц брюшного пресса и формирование осанки.Ученики встают в пары. Учитель произвольно раздает карточки «+» и «- ». (Приложение 3) Ученикам предлагается играть роль зарядов. По команде учителя ученики должны показать взаимодействие зарядов. |
| 6 | 8 | Линзы (собирающие и рассеивающие) (гимнастика глаз) | Укрепление зрения.Рассматривание поочерёдно левым и правым глазом текста и предметов через линзы. |

Здоровье сберегающие технологии позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.