**Самоанализ учителя истории и обществознания Смирновой Е.Н.**

**по теме**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках истории и обществознания».**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

* Стрессовая педагогическая тактика;
* Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* Провалы в существующей системе физического воспитания;
* Интенсификация учебного процесса;
* Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
* Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. На сегодняшний день необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, созданию здоровье сберегающих условий обучения. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии. В педагогической литературе здоровьесберегающие технологии определяются следующим образом:

По мнению В.В. Серикова, здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2.рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией Петров О.В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В любом случае, термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

2.Творческий характер образовательного процесса

3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности.

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.

5.Учет системного строения высших психических функций.

6.Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение «по единицам, а не по элементам», принцип целостности.

7.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

8.Рациональная организация двигательной активности

9. Обеспечение адекватного восстановления сил.

10.Обеспечение прочного запоминания.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на четыре основные группы:

*1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.*( Обстановка и гигиенические условия в классе, количество видов учебной деятельности, средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности, количество видов преподавания, наличие и место методов, способствующих активизации, место и длительность применения ТСО, поза учащегося, чередование позы, наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления, наличие мотивации деятельности учащихся на уроке, психологический климат на уроке, эмоциональные разрядки на уроке, момент наступления утомления и снижения учебной активности, темп окончания урока)

*2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.*(Правильная организация урока, использование всех каналов восприятия, учет зоны работоспособности учащихся, распределение интенсивности умственной деятельности, уместное и правильное применение физкультминуток.)

*3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.*

(Снятие эмоционального напряжения. Создание благоприятного психологического климата на уроке. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.)

*4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности:*

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровье сберегающей педагогики. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Вместе с тем использование технологии развивающего обучения, особенно по методу Л. В. Занкова, таит в себе и угрозу такой интенсификации образовательного процесса, которая приводит к перегрузке учащихся, формированию у них утомления и переутомления.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей.

Технология психологического сопровождения разработана М.Ю. Громовым и Н.К. Смирновым. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения.

На современном этапе внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс необходимо определить: как же решаются поставленные задачи на уроках истории и обществознания.

Одним из направлений работы стало использование работы в режиме двигательной активности. На каждом уроке в любом классе надо проводить физкультминутки. Но как сделать так, чтобы ребенок, не делал физическую разминку просто, потому что надо, а наряду с этим получил и положительные эмоции. А ведь эмоциональная среда на уроке, тоже важный компонент здоровьесберегающих технологий. Поэтому физкультминутка на уроке истории должна отличаться от физкультминутки на любом другом уроке. Необходимо сделать физкультминутку «исторической». Подобрать «свой» текст под каждую тему.

Примеры физкультминуток на уроках истории:

*Урок по истории Древнего мира «Древнее Двуречье»*

Учитель: Ребята, давайте, попробуем «оживить» хвалебную песню древне шумерской богини плодородия Иштар, заменяя некоторые слова движениями.

Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует

(Встали, руки вверх, потянулись)

От лучей твоих оживают цветы и растения на полях

(Кистями рук делаем «фонарики»)

Птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу

(Руки в стороны, изображаем взмахи крыльев)

Сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы

(Вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб)

Люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу

(Руки вверх, потянулись, опустили руки, сели на место)

*Урок по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности*

Учитель: В Древней Греции, перед тем как начать состязания, атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке (шагаем на месте)

Круг почета пробежать (бег на месте),

Или тяжести поднять (сгибание и разгибание рук)

Сделать вдох и сделать выдох (вдох-выдох)

Сделать выдох, сделать вдох (выдох-вдох)

Будь атлет всегда готов! (аплодисменты)

*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)

*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». Ребята отвечают определенными движениями: «да» - поднимают руки вверх, «нет» - приседают, поставив руки на пояс (движения, по договоренности, могут быть другими)

первый месяц весны – апрель (нет)

в году – 12 месяцев (да)

в феврале – 30 дней (нет)

новый год начинается 31 декабря (нет)

четверть часа – это 15 минут (да)

век – это срок в тысячу лет (нет)

в сутках – 25 часов (нет)

день больше, чем сутки (нет)

часы - прибор для отсчета времени (да)

первый месяц года – январь (да)

Во избежание усталости учащихся следует чередовать различные виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху обучающихся. Необходимо организовывать выполнение разноуровневых заданий, индивидуально дозируя объём учебной нагрузки. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиск решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда обучающиеся двигаются, пересаживаются во время занятия.

Примеры игровых моментов на уроках истории и обществознания

*Игра-лото «География Смутного времени»*

*урок истории по теме «Смутное время» (7 кл.)*

Эту игру лучше проводить между двумя командами. Каждая команда получает игровой лист, на котором в полях написаны названия городов. У каждой команды свой игровой лист, города на котором не повторяют города на игровом листе другой команды. У ведущего карточки с характеристикой какого-либо города, по которым надо определить его название. Та команда, у которой на игровом листе «присутствует» этот город, не называя его, забирает карточку с характеристикой у ведущего и закрывает соответствующее поле на своем игровом листе. Победительницей становится команда, которая быстрее закроет свой игровой лист, не допустив при этом ошибок.

Первый русский город, куда направился в 1604 году Лжедмитрий I. Путивль.

Город, вблизи которого находился Ипатьевский монастырь. Кострома.

Город, занятый шведами и заявивший о своем отделении от России. Новгород.

Город, героическая оборона которого в течение почти 2 лет сковывала основные силы польских войск. Смоленск.

Город, в котором началось формирование Второго ополчения. Нижний Новгород.

«Резиденция» самозванца Лжедмитрия II. Тушино.

В этом городе объявился новый самозванец Лжедмитрий III. Псков.

Город, в котором правил Лжедмитрий I. Москва.

Город, жители которого выступили инициаторами создания Первого ополчения. Рязань.

Город, в котором был создан временный правительственный орган «Совет всей Земли». Ярославль.

Место гибели Лжедмитрия II. Калуга.

Место загадочной смерти царевича Дмитрия. Углич.

*Ситуативная игра «Голосование»*

*урок обществознания по теме «Гражданин. Участие граждан в политической жизни общества» (9-11 кл.)*

Учащимся предлагается переместить карточки с целью установления правильного порядка голосования.

а) предъявление избирателем паспорта или документа, заменяющего паспорт, в участковую избирательную комиссию

б) роспись избирателя в соответствующей графе списка избирателей в получении избирательного бюллетеня

в) личное присутствие и голосование избирателя в день выборов на своем избирательном участке

г) внесение в список избирателей серии и номера паспорта, проверка избирателем правильности произведённой записи

д) заполненный избирательный бюллетень опускается в опечатанный (опломбированный) ящик для голосования

ж) голосование проводится в отдельной кабине (специально оборудованном для тайного голосования месте) путём внесения в избирательный бюллетень любого знака в квадрат (квадраты), соответствующий выбору избирателя

з) получение избирателем избирательного бюллетеня.

Ответ: в, а, г, з, б, ж, д.

*Игра «В профессии»*

*урок обществознания по теме «Проблема выбора профессии» (6 кл.)*

Смысл игры сводится к тому, что команды (ряды) по очереди называют профессии (род занятий), причем каждая последующая профессия должна начинаться с последней буквы предыдущей (см. пример). В том случае, если название предыдущей профессии заканчивается на «й, ь, ъ, ы», название следующей профессии должно начинаться на предпоследнюю букву. Побеждает команда, назвавшая профессию последней.

Актер – рентгенолог – геолог – геодезист – терапевт – токарь – режиссер – рудокоп – продавец – цензор – регулировщик – кондитер – резчик – кутюрье – егерь – рыбак – конюх – химик.

Обучающимся на уроках истории и обществознания должно быть интересно и увлекательно, работать должны много, но плодотворно, так, чтобы работы на дом оставалось мало, и выполнять её было бы интересно. Для решения этих задач: обучающиеся по возможности сами читают новый материал, изложенный в учебнике;систематизация прочитанного происходит в совместной деятельности обучающихся и педагога, когда наводящими вопросами он проверяет первичное восприятие, делая при этом записи, выстраивая схемы на доске и в тетрадях для установления причинно - следственных связей.

Учитель должен на уроках истории и обществознания создать спокойную и заинтересованную атмосферу, для того, чтобы решить задачу сохранения комфортной эмоционально-психологической среды в коллективе. Урок строится на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; необходимо избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровье разрушающими; с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление меж предметных связей. Если обучающийся спокоен и уверен в себе, если он уходит с занятия довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, так как положительные эмоции снижают утомление, вызванное учебным процессом.

Для рациональной организации учебной деятельности учащихся использовать на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока. Со слабыми обучающимися должна быть организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после занятий.

С целью пропаганды здорового образа жизни на уроках обществознания можно проводить:

Занятия по темам: «Молодёжь за здоровый образ жизни», «Береги здоровье смолоду», «Глобальные проблемы человечества». Конкурсы рисунков, плакатов, газет на тему «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам». Акции «Нет — нецензурным словам», «Нет — наркотикам», «Нет – курению», «Нет – СПИДу», «Доброта спасёт мир».

Может пропагандироваться здоровый образ жизни и на каждом уроке истории и обществознания с помощью решения воспитательных задач урока, например, в 5 классах при рассматривании темы «Спарта» акцентируется внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина; на уроках обществознания в 7 классах, изучая психолога — возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь, чтобы избежать эти последствия — осознанные понимание и контроль своего поведении.

Главной задачей преподавателя истории и обществознания должна стать необходимость обоснованно и доказательно показать обучающимся важность бережного отношения к самому себе.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Литература

Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990

Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.– 2005

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2009.

Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.–2005.–№3

Земскова В.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // РОНО. – 2011. - №9

Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.–2005.–№6

 Смирнова Е.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Пролетарская средняя общеобразовательная школа №6

Г. Пролетарска Пролетарского района Ростовской области

Доклад

«Банк физкультминуток

для уроков истории и обществознания»

Учитель: Смирнова Е.Н.

2017г

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.

\*\*\*

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

(Наклоны вперёд и назад.)

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

( Рывки руками перед грудью.)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

(Вращение головой.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

( дети садятся за парты.)

\*\*\*

**Упражнение для глаз**

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели,

Все люди глядели.

Как они садились

Все люди дивились

\*\*\*

Шли по крыше три кота,

Три кота Василия (ходьба).

Поднимали три хвоста

Прямо в небо синее (поднять руки).

Сели вместе на карниз (присесть).

Посмотрели вверх и вниз (посмотреть вверх и вниз)

И сказали три кота:

"Красота", "Красота" (похлопать в ладоши)

\*\*\*

**На уроке по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности»**

Учитель: В Древней Греции, перед тем как начать состязания, атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке (шагаем на месте)

Круг почета пробежать (бег на месте),

Или тяжести поднять (сгибание и разгибание рук)

Сделать вдох и сделать выдох (вдох-выдох)

Сделать выдох, сделать вдох (выдох-вдох)

Будь атлет всегда готов! (аплодисменты)

**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.*