

КОМПЛЕКС ФИЗМИНУТОК НА УРОКАХ ХИМИИ

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества.

Вопрос о сохранении здоровья детей при всё увеличивающихся школьных нагрузках волнует педагогическое сообщество не одно десятилетие. Волнует потому, что здоровье детей ухудшается с каждым следующим поколением, и немаловажную роль в этом играет школа, в которой современный ребенок проводит от 50 до 70 процентов своего времени. Мониторинг, проведенный НИИ педиатрии, показывает, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, а 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы по состоянию здоровья к обучению в школе. Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1-й класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. За период обучения в начальной школе прослеживается прогрессирующее ухудшение состояния здоровья учащихся: часть функциональных расстройств переходит в стойкую хроническую патологию; возрастает заболеваемость органов зрения, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения; увеличивается число нервно-психических расстройств. Среднее и старшее звено показывает рост хронических заболеваний у школьников. Как же с этим бороться? Совместимы ли понятия «школа» и «здоровье»?

При анализе уроков с позиций здоровьесбережения выдвигаются требования к проведению физминуток, как средству разрядки.

Требования к организации и проведению физкультминуток.

1. Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления: 8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.

2. Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.

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

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

5. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

6. Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

7. В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.

8. 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, в рассыпную, в парах, тройках, в группах и т.д.

Учитель должен:

1. Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.

2. Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
3. Знать основы терминологии физических упражнений.

Существуют специально разработанные комплексы упражнений для выполнения в начальной, средней и старшей школе. На практике же мы видим, что активно проводятся физминутки с младшими школьниками. В среднем звене они используются лишь эпизодически, а старшеклассников трудно представить себе весело прыгающими под музыку. Кроме того, любому учителю жаль потраченного времени, так как оно не помогает в изучении материала.

Понятие – деятельностный подход – позволяет нам по-новому взглянуть на физминутку на уроке. Во-первых, надо понимать, что в здоровьесбережении выделяются разные понятия двигательной активности на уроке:

1. физминутка;
2. динамическая пауза;
3. смена динамических поз.

Физминутка – специально разработанный комплекс упражнений; (см. приложение 1). Однако ежедневное ежеурочное повторение подобных комплексов скорее вызовет отторжение и скуку учащихся, чем принесет пользу. Поэтому следует использовать и другие виды разминок.

Динамические паузы – любые движения в качестве смены вида деятельности и введения двигательной активности на уроке. Довольно активно начальная школа использует различные стихотворные физминутки, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз с использованием презентаций, прыжки под музыку, ходьбу и бег на месте, аутотренинги-релаксации.

Смена динамических поз – изменение положения тела в пространстве во время урока. На этом приеме основаны, например, разноуровневые парты в системе доктора Базарного. Или пришедшие из театральной педагогики смены мизансцен урока.

В условиях обучения в школе от ученика требуется соблюдение дисциплины; как следствие, происходит подавление двигательной активности ребёнка. В существующей традиционной практике ей отводится лишь 10-18% общего бюджета времени. Однако одним из главных способов познания мира для ребёнка является движение, которое в условиях классно-урочной системы организации учебной деятельности практически блокируется. Ограничение физической и психической активности, неподвижное сидение за партой во время урока выступают мощнейшими факторами ухудшения здоровья.

А как же недостаток времени на прохождение программы? Тогда не логично ли предположить, что двигательная активность на уроке должна быть и может быть совмещена с активностью учебной? И именно так, в действии, ребенок будет ставить перед собой цель и добиваться ее. Мысль, как оказалось, не нова. Она прекрасно укладывается в понятие игровая технология на уроке. 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».

Опираясь на предложенный материал в сети Интернет по теме «Здоровьесберегающие технологии», мною были разработаны несколько двигательных заданий.

Работа со знаками химических элементов

Живая химическая формула

Учитель распределяет знаки химических элементов (устно или напечатанные) между всеми участниками и задает химическую формулу. После этого по сигналу к доске должны выйти те ученики, химический знак которых входит в формулу, и выстроиться в последовательности букв в заданной формуле.

Построившись, ученики могут произнести формулу последовательно, все вместе.

Знаки химических элементов

Учитель распределяет между учениками класса знаки химических элементов. Чтобы распределение проходило быстрее, мы напечатали буквы крупно на листочках и предоставляем право ребятам раздать их. Учитель задает химическую формулу (например гидроксид натрия). Ребята должны вставить по очереди (строго в той последовательности, в которой стоят химические знаки в заданной формуле: Na, O, H) и произносить название своего химического элемента.

После некоторой тренировки, упражнение можно усложнить следующим образом: учитель произносит уравнение реакции (например, $\text{Na} + \text{H}_2\text{O}$). Учащиеся должны закончить уравнение (Na, O, H, +, H₂)

Работа с распределением веществ на группы

Металл - неметалл

Ведущий называет простые вещества, а ученики выполняют заранее установленные движения. Например, когда учитель называет металл - хлопают в ладоши (или встают, или машут руками), неметалл - не хлопают или прижимают руки к сиденью стула или вдоль тела.

Акцент в игре лучше всего делать на скорость реакции, произнося слова с минимальными паузами.

Можно предложить другие посильные варианты этого задания: «реагирует – не реагирует», «ионная связь – металлическая связь – ковалентная связь», «основный оксид – кислотный оксид – амфотерный оксид», «физическое явление – химическое явление», «соль, кислота, основание», «растворимое – нерастворимое» и т.д.

Для усложнения можно совместить сразу несколько заданий: «соль – кислота – основание» + «растворимое – нерастворимое». Тогда ученики сталкиваются с тем, что правильных ответов может быть несколько.

Например, гидроксид меди (II) является и основанием и нерастворимым в воде. Ученики будут делать разные движения, и поведение их будет верным.

Данное задание основано на умении классифицировать вещества.

В результате использования игровой технологии при разработке динамических пауз, мы следуем основному принципу ФГОС – деятельностному подходу в образовании.

Считаю, что все же не стоит на уроках пренебрегать традиционными упражнениями для снятия напряжения глаз.

1. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию:

- рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали (как вариант, можно «рисовать» глазами названный учителем химический элемент);
- перемещать оба глаза вправо-влево (глядя перед собой на какую-либо таблицу (таблицу Менделеева, ряд электроотрицательности, ряд электроотрицательности металлов и т.д.). При этом учитель называет знаки химических элементов, которые должны глазами найти учащиеся). Упражнения должны вызывать мускульные болевые ощущения в глазах. Каждое задание чередовать с морганием.

2. "Глаза жука". На выдохе закрыть глаза крепко сжать веки на 6 сек. При вдохе как можно шире открыть глаза (вытаращить) на 6 сек. По 6 раз 3 раза в день.

Нужно помнить, что любое упражнение может как принести пользу, так и не оказать никакого воздействия и даже принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении и тогда учащимся обеспечены отдых и здоровье.