

## ГАЙД

# «Эффективные приемы применения математических тренажеров на уроках»

Гайд содержит:

- *Приемы для организации проверки домашнего задания*
- *Приемы для актуализации опорных знаний*
- *Приемы для закрепления изученного материала*
- *Приемы для контроля и коррекции знаний*
- *Приемы для проведения рефлексии*

+ БОНУС

«Приемы для проведения физкультминутки»



*Приемы являются универсальными,  
поэтому могут быть использованы на  
любом из этапов урока*

## Приемы для организации проверки домашнего задания

**«Найди пару».** Прием, способствующий развитию логического мышления, умению работать в парах и коллективно, умению слушать и слышать, способствующий воспитанию уважительного отношения к одноклассникам и учителю. Один учащийся называет ответ, а другому учащемуся предлагается назвать задание, ответом которого является названный результат. И наоборот, по названному примеру указать ответ. Суть игры в том, что задания и ответы называют учащиеся в произвольном порядке

**«Математический веер».** Прием, способствующий развитию межполушарных связей, развитию умения находить общее, соотносить и сравнивать. Учащимся предлагается вытянуть полоску бумаги с написанным на ней выражением или ответом на вопрос или выражение из домашнего задания. Учащимся необходимо найти соответствие

**«Кубик».** Прием, направленный на развитие логико-смысловых связей, развитие логического мышления, умения соотносить и сравнивать, развитие речи и умения грамотно и быстро формулировать ответы на вопросы. Учащимся предлагается бросить кубик, на гранях которого указаны ответы и пояснить, ответом на какое задание является представленный результат

**«Найди ошибку».** Прием, направленный на развитие читательской грамотности, умение работать с текстом, быстро находить и исправлять ошибки, развитие логического мышления. На доске написаны решения заданий, ответы на контрольные вопросы или формулы, в которых заведомо допущены ошибки. Учащимся необходимо сверить написанное на доске с домашним заданием в тетради и исправить ошибки на доске

## Приемы для организации проверки домашнего задания

**«Вопрос автору (в форме интервью)».** Прием, направленный на формирование логических связей, воспитание ответственности за проделанную работу. Способ проверки домашнего задания, при котором учитель предлагает ребятам придумать несколько вопросов автору той или иной теоремы, а так же в роли автором могут выступать и сами учащиеся. Отвечать на вопросы могут наиболее подготовленные ученики, а на самые сложные из них - учитель

**«Я знаю».** Прием, направленный на развитие концентрации внимания, формирование умения анализировать, выделять главное, делать выводы. Учитель выделяет ключевое понятие изучаемой темы и предлагает учащимся за ограниченное время выписать как можно больше слов, словосочетаний и выражений, связанных с предложенным понятием. Важно, что выписывать необходимо все ассоциации. Для начала учащимся предлагается выполнить работу индивидуально, после, объединяясь в пары, учащиеся выбирают общие, дополняют свои и разрабатывают коллективный список. После того, как парный список разработан, учащимся предлагается выработать коллективный вариант списка, каждая пара или группа называют по очереди свои разы, а учитель фиксирует их на доске. Стоит отметить, что главным условием является то, что нельзя повторно записывать уже названные варианты

**«Проверь по образцу».** Прием, направленный на развитие читательской грамотности, умения работать с текстом, умения сопоставлять, находить ошибки, направленный на воспитание ответственности за выполняемую работу. Учащимся предлагается готовое решение, оно может быть записано на доске, либо раздается в виде карточек на парту. Учащимся необходимо проанализировать свое решение, сопоставить с правильным вариантом и исправить ошибки

## Приемы для актуализации опорных знаний

**«Верю – не верю».** Прием, позволяющий развивать умение анализировать полученную информацию, умение быстро отвечать на вопросы, отстаивать свою точку зрения. Все вопросы, направленные на актуализацию опорных знаний, строятся с помощью конструкции «Веришь ли ты, что...». Учащимся необходимо ответить «верю» или «не верю» и объяснить свой выбор

**«Корзина идей, понятий, фактов».** Прием организации индивидуальной и групповой работы учащихся на начальной стадии урока, когда идет актуализация имеющегося у них опыта и знаний. Он позволяет выяснить все, что знают или думают ученики по обсуждаемой теме урока. На доске можно нарисовать значок корзины, в которой условно будет собрано все то, что все ученики вместе знают об изучаемой теме

**Пример.** Многие уроки изучения нового материала целесообразно начинать с приема «Корзина», на доске демонстрируются или выводятся на доску основные идеи предстоящего урока. Например, на уроке математики по теме «Линейная функция и ее свойства» можно предложить учащимся высказать, как они думают какая функция называется линейной, ка может выглядеть график линейной функции, какими свойствами может обладать линейная функция

**«Верно или нет?».** Данный прием схож с приемом «Верю не верю». Прием, развивающий умение быстро структурировать полученную информацию, развивающий умение слушать и слышать других, развивать логическое мышление. Его отличие от приема «Верю не верю» в том, что здесь упор идет не на логическое мышление, а на конкретные знания, полученные на предыдущих уроках. Обязательным условием является пояснение своего выбора

# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

## Приемы для актуализации опорных знаний

**«Снежки».** Прием, развивающий умение быстро находить ответы на вопросы, развивающий быстроту реакции, умение слушать задаваемый вопрос и быстро его анализировать, умение кратко отвечать на поставленный вопрос, способствующий развитию концентрации внимания. Учитель «бросает снежок с вопросом» ученику, который в свою очередь должен ответить на этот вопрос, и бросить «снежок» с вопросом следующему ученику. Учитель бросает «снежок» с вопросом учащемуся, затем следующему учащемуся, тем самым показывая, как должен правильно формулироваться вопрос. После этого учащимся предлагается побросать «снежки» с вопросами в друг друга. Для концентрации внимания учащихся каждый вопрос следует начинать с конструкции «Я бросаю тебе «снежок» с вопросом...» или «Лови «снежок» ...»

**«ДА-нетка».** Прием позволяет поставить учащихся в активную позицию на уроке. Позволяет развивать умение связывать разрозненные факты в единую структуру, систематизировать информацию, умение слушать и слышать друг друга. Учитель загадывает некий объект (число, предмет, литературного героя, историческое лицо, понятие и т.д.). Учащиеся пытаются найти ответ, задавая вопросы, на которые учитель может ответить только словами: «да», «нет», «и да и нет»

**«Отсроченная отгадка».** Прием, направленный на активизацию мыслительной деятельности учащихся на уроке, формирование умения анализировать и сопоставлять, определять противоречия и находить сходства, умение находить решение с использованием имеющихся фактов и ресурсов. Для использования данного приема существует несколько вариантов. Один из вариантов предполагает, что в начале урока учитель дает загадку, проблемный вопрос (удивительный факт), отгадка к которой (ключик для понимания) будет открыта на уроке при работе над новым материалом. Другой вариант приема позволяет дать загадку, проблемный вопрос (удивительный факт) в конце урока, чтобы начать с нее следующее занятие

# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

## Приемы для актуализации опорных знаний

**«Опрос-светофор».** Прием, направленный на развитие быстроты реакции, умение слушать и слышать задаваемый вопрос, быстро его анализировать. В качестве светофора выступает длинная картонная полоска красного цвета с одной стороны и зеленого – с другой. Обращенная к учителю зеленая сторона свидетельствует о готовности ученика к ответу на поставленный вопрос («Знаю!»), красная – о том, что ученик не готов ответить («Не знаю!»). Если на вопросы базового уровня ученик показывает красную сторону, - это сигнал тревоги для учителя. Можно задавать и творческие вопросы, при этом красный сигнал означает «Не хочу отвечать!», а зеленый – «Хочу ответить!»

**«Лови мяч».** Прием, направленный на развитие быстроты реакции, умения быстро находить ответ на поставленный вопрос, умения вести диалог. Учитель задает вопрос и подбрасывает мяч. Ученик, который его поймал, дает ответ



## Приемы для закрепления изученного материала

**«Согласен – не согласен».** Прием, способствующий организации закрепления изученного материала учащимися и активизации мыслительной деятельности. Данный прием дает возможность быстро включить детей в мыслительную деятельность, направлен на развитие речи, логического мышления, формирование умения оценивать информацию и факты, анализировать информацию, высказывать свое мнение и аргументировать его. Прием подходит как для организации групповой, парной работы, так и для организации индивидуальной работы с учащимися. Учащимся предлагается выразить свое отношение к ряду утверждений по схеме: согласен – «+», не согласен – «-»

*Если работа с приемом проводится индивидуально, то полученные результаты дети не оглашают, учитель только проговаривает «идеальный» вариант ответов и просит соотнести его с тем, что получилось у каждого из учащихся.*

*Если работа проводится в парах или группах, то в первую очередь учащиеся отмечают согласен либо не согласен, потом аргументируют свой выбор и выбирают общее решение для пары или группы*

**«Цепочка».** Прием, направленный на формирование логических связей, развитие логического мышления учащихся. Учащимся предлагается по цепочке называть результаты вычислений, которые у них получились. Когда все примеры решены, предлагается решить их по цепочке в обратном порядке. Прием «цепочка» может применяться с пропуском нескольких звеньев цепочки, но при этом с сохранением начального и конечного звеньев. Таким образом, проследив логическую зависимость, учащимся следует вставить недостающие звенья

**«Хочу спросить».** Прием, направленный на развитие умения правильно задавать вопросы, выражать свое отношение к ответу и свое эмоциональное состояние в данной конкретной ситуации. Учащимся предлагаются заготовки для начала вопроса, которые ученику необходимо продолжить в ходе построения своего вопроса. Вопрос следует начинать с фраз «Я хочу спросить...», «Почему...», «Мне не понятно...», «Помогите уточнить...», «Я понял тему, но у меня вызвало затруднение...», «Я допустил ошибку...»

# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

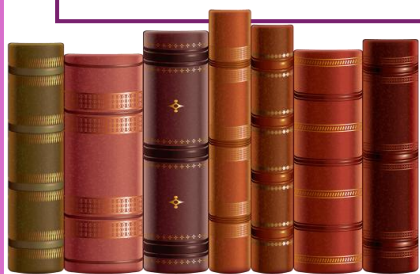
## Приемы для закрепления изученного материала

**«Шпаргалка».** Прием, направленный на развитие читательской грамотности, умение работать с полученной информацией и структурировать ее, выделять главное. Учащимся предлагается за определенное время (время должно быть ограничено) должны качественно, быстро, кратко, точно и разборчиво записать всю важную информацию на небольшом листке бумаги. Побеждает тот, кто сможет, соблюдая все условия, записать наибольшее количество текста, и воспроизвести свой текст бегло, без ошибок

**«Послушать – сговориться – обсудить».** Прием, способствующий активному усвоению знаний, способствующий вовлечению в предметную работу учеников с любыми уровнями подготовки. Ученикам предлагается подумать и написать 5 слов, относящихся к теме урока. Затем ребята должны показать их соседу по парте, после за 2 минуты из 10 слов отобрать необходимо 5 и огласить их классу

**«Цветные поля».** Прием, направленный на создание психологически комфортной обстановки на уроке. Ученик, выполняя письменную работу, отчеркивает поля цветными карандашами, и эти цвета имеют смысловую нагрузку: красный – «Проверьте, пожалуйста, всё и исправьте все ошибки», – обращается он к учителю, зелёный – «Отметьте, пожалуйста, все ошибки, я сам исправлю», синий – «Укажите количество ошибок, я их сам найду и исправлю», чёрный – «Не относитесь, пожалуйста, серьёзно к этой работе, я её делал в спешке»

**«Облако мыслей».** Автор Ш.А.Амонашвили. Прием сродни технике «лавинного опроса», описанной М.В. Клариным. Учащиеся приводят первые пришедшие в голову признаки, не останавливаясь на них подробно. После того, как основные характеристики перечислены, они записываются на доске или листе бумаги и систематизируются в соответствии с заданными показателями



## Приемы для контроля и коррекции знаний

**«Математический диктант».** Диктант может быть не только математическим, но и биологическим, физическим, литературным и т.д. Математический диктант включает в себя 10 вопросов, на которые можно дать краткий ответ. Вопросы учащиеся воспринимают на слух, записывая ответы в тетради. Каждый учащийся выполняет задания диктанта у себя в тетради, после написания предлагается учащимся в парах обменяться тетрадями и выполнить взаимопроверку. Учитель называет правильные ответы. Несколько тетрадей могут быть собраны и выборочно проверен математический диктант учителем

**«Шаг за шагом».** Прием, направленный на формирование умений кратко излагать информацию, направлен на воспитание чувства ответственности за результат. Учащиеся, шагая к доске, на каждый шаг называют термин, понятие, явление или свойство из изученного ранее материала

**«Диктант значений».** Прием, направленный на развитие логического мышления, умения выделять главное на основе пройденного материала, умение определять понятие по заданному определению или определять объект по его описанию. Суть приема состоит в том, что учащимся предлагается не понятие, а его определение, не название объекта, а его описание, не слово, а его значение. Учащийся должен записать в ответ то слово, которое на его взгляд описал учитель. Данный прием можно использовать в качестве словарного диктанта при обучении русскому языку. Учитель диктует не слова, а их значения. Ученики должны по значениям определить слова и написать их. На уроках математики и физики по заданному определению или свойствам нужно написать понятие

**«Я возьму с собой».** Прием, направленный на формирование умений объединять объекты по общему значению признака, определять имя признака, по которому объекты имеют общее значение, сопоставлять, сравнивать большое количество объектов составлять целостный образ объекта из отдельных его признаков. Учитель загадывает признак, по которому собирается множество объектов и называет первый объект. Ученики пытаются угадать этот признак и по очереди называют объекты, обладающие, по их мнению, тем же значением признака. Учитель отвечает, берет он этот объект или нет. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из детей не определит, по какому признаку собирается множество

# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

## Приемы для контроля и коррекции знаний

**«Толстый и тонкий вопрос».** Прием из технологии развития критического мышления вопрос используется для организации взаимопроса. Прием направлен на формирование умения формулировать вопросы, умения соотносить понятия. Тонкий вопрос предполагает однозначный краткий ответ. Толстый вопрос предполагает ответ развернутый. После изучения темы учащимся предлагается сформулировать по три «тонких» и три «толстых» вопроса», связанных с пройденным материалом. Затем они опрашивают друг друга, используя таблицы «толстых» и «тонких» вопросов

**«Составь алгоритм».** На доске записан пример и его решение. С помощью учителя учащиеся анализируют готовое решение и составляют алгоритм, который применяют при решении остальных заданий. Вводится система рассуждений, анализ решения, учащиеся учатся работать над схематической записью числовых выражений, изучают систему рассуждений, отрабатывают математические правила. В качестве контроля и коррекции знаний можно предложить учащимся самостоятельно разработать алгоритм решения по заранее подготовленным заданиям. Прием может быть реализован на любых учебных предметах в качестве работы с текстовой информацией – трансформируется в прием «составь план», работы со схемами или цепочками химических реакций и т.д.

**«3-2-1».** Прием, направленный на развитие умения выделять главное и структурировать информацию, умения анализировать и сопоставлять, развитие грамотной речи и умения отстаивать свою точку зрения. Суть приема заключается в том, что учащемуся предлагается определить 3 понятия, с которыми он раньше не сталкивался, 2 события, которые стали для него неожиданными, и 1 путь решения данной проблемной ситуации. Таким образом учащиеся учатся находить проблему и самостоятельно находить путь ее исправления, тем самым самостоятельно либо с незначительной помощью учителя может эффективно осуществляться коррекция знаний учащихся

## Приемы для контроля и коррекции знаний

**«Кластер».** Прием, подразумевающий выделение смысловых единиц темы и графическое их оформление в определенном порядке в виде грозди, графического приема систематизации материала. Правила их составления очень просты. Существует несколько этапов создания кластера:

1 этап - посередине чистого листа пишется ключевое слово или словосочетание, которое является центром идеи, темы.

2 этап - учащиеся записывают все то, что вспомнилось им по поводу данной темы. В результате вокруг слова или словосочетания, выражающие идеи, факты, образы, подходящие для данной темы.

3 этап - осуществляется систематизация. Хаотичные записи объединяются в группы, в зависимости от того, какую сторону содержания отражает то или иное записанное понятие, факт.

4 этап - по мере записи появившиеся слова соединяются прямыми линиями с ключевым понятием. У каждого из «спутников» в свою очередь тоже появляются «спутники», устанавливаются новые логические связи. В итоге получается структура, которая графически отображает наши размышления, определяет информационное поле данной темы. Предметная область не ограничена, использование кластеров возможно при изучении самых разнообразных тем.

### Способы работы учащихся с кластерами:

- Составление нового кластера.
- Составление краткого рассказа по готовому кластеру с использованием слов, входящих в состав кластера.
- Коррекция и совершенствование готового кластера.
- Анализ и завершение неполного кластера:
- без указания главного термина, с которого начинается кластер, и определение этого главного термина;
- без указания одного или нескольких терминов кластера и определение этих терминов.

# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

## Приемы для контроля и коррекции знаний

**«Точка кипения».** Прием, направленный на создание проблемной ситуации на основе уже имеющихся знаний. Данный прием позволяет активно вводить в урочную деятельность практикоориентированные задачи на любых учебных предметах. Суть приема состоит в том, чтобы организовать работу тогда, когда хорошо отработан алгоритм работы по образцу. Вводя практикоориентированную задачу в качестве проблемного вопроса, мы тем самым провоцируем «точку кипения» и активизируем мыслительные процессы учащихся

**«Объясни по аналогии».** Прием, направленный на формирование умения строить логические связи, умение работать по образцу, выполняя задания тренажерного характера. Учащимся предлагается задание и алгоритм его решения. Решение учащимся предлагается в готовом виде, с ключевыми объяснениями каждого выполненного действия. Далее, после изучения предложенного материала, учащимся предлагается аналогичный пример, уравнение, задача либо ситуация, требующая разбора либо решения. Учащимся предлагается пошагово и по аналогии выполнить разбор ситуации или решение некоторой задачи, уравнения, примера



## Приемы для проведения рефлексии

«Лестница успеха». Для проведения рефлексии предлагается отметить на какой ступени лестницы успеха находится учащийся на первом уроке изучаемой темы. Целесообразно проводить рефлексия «Лестница успеха» на первом и последнем уроке изучаемой темы для дальнейшего сравнения полученных результатов

### Лестница успеха



«Кубик Блума». Учащимся предлагается дополнить следующие фразы, написанные на гранях кубика. Бросая кубик, учащимся в произвольном порядке выпадает фраза, которую он должен продолжить:

1. Я научился...
2. Я узнал...
3. Я понял...
4. У меня получилось...
5. Мне было трудно...
6. Я дома обращаю внимание на...

## Приемы для проведения рефлексии

«Дополни предложение». Учащимся предлагается продолжить следующие фразы. Целесообразно объединить прием с приемом «Волшебный веер» и дать возможность вытянуть жетон с предложением в произвольном порядке. Прием «дополни предложение» так же имеет свою эффективность, если называть предложения для каждого ребенка индивидуально в назывном порядке:

1. Я доволен своей работой на уроке по тому, что...
2. Я хочу узнать...
3. Я узнал, что...
4. Я буду применять на практике...
5. У меня получилось...

Так же данный прием можно объединить с приемом «радуга». У учащихся на партах ежат сигнальные карточки, учащимся предлагается поднять сигнальную карточку того цвета, который соответствует той фразе, которую они хотят продолжить



# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

## Приемы для проведения рефлексии

**«Три М»:** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.

**«Дерево моего успеха»:** предлагается на индивидуальном дереве успеха с помощью условных знаков показать, насколько оказался доступным и усвоенным тот или иной фрагмент темы.

### **«Продолжи фразу»:**

1. Сегодня на уроке я узнал...
2. Сегодня на уроке я научился...
3. Сегодня на уроке я повторил...
4. Сегодня на уроке я закрепил...
5. Сегодня на уроке я понял...
6. Сегодня на уроке у меня получилось...
7. Сегодня на уроке мне было сложно...
8. Дома я хочу обратить внимание на...
9. На следующем уроке мне нужно еще поработать с ...

### **«Вопрос»:**

1. Что нового узнал на уроке?
2. Что показалось наиболее интересным?
3. Что было трудным?
4. Что получилось легко?
5. Что было для тебя новым сегодня на уроке?
6. Что было полезным сегодня на уроке?
7. На что следует обратить внимание на следующем уроке?
8. Что осталось для тебя непонятным?
9. Что у тебя получилось сегодня на уроке?

**«Благодарю».** В конце урока учитель предлагает каждому ученику выбрать только одного из ребят, кому хочется сказать спасибо за сотрудничество и пояснить, в чем именно это сотрудничество проявилось. Учителя из числа выбираемых следует исключить. Благодарственное слово педагога является завершающим. При этом он выбирает тех, кому досталось наименьшее количество комплиментов, стараясь найти убедительные слова признательности и этому участнику событий

# Методическая копилка МАТЕМАТИКА

## Приемы для проведения рефлексии

**«Чемодан, мясорубка, корзина»:** Ученикам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на уроке. Определить, какую информацию они переработают, какую выбросят, а какую в готовом виде унесут домой.

Чемодан – информация, которая пригодится в дальнейшем, то, что возьму с собой.

Мясорубка – всё обдумаю, переработаю информацию.

Корзина – выброшу, это мне не нужно.

**«Синквейн».** Прием, помогающий выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и новое, не требует специального оборудования. Может применяться как заключительное задание по пройденному материалу:

1. первая строка – название темы (одно существительное);
2. вторая – описание темы в двух словах, два прилагательных;
3. третья – строка описание действия в рамках этой темы тремя словами;
4. четвёртая строка – это фраза из четырёх слов, показывает отношение к теме (целое предложение);
5. последняя строка – синоним, который повторяет суть темы.

**«Дерево успеха».** Учащимся предлагается разместить листочки на «дереве успеха». Каждый листочек имеет свой определенный цвет: зеленый — все сделал правильно, желтый — встретились трудности, красный — много ошибок. Каждый ученик наряжает свое дерево соответствующими листочками и отвечает на вопрос, что я могу сделать на следующем уроке, чтобы улучшить свои знания?

**«Увеличение или уменьшение».** Увеличивать и уменьшать можно практически все: геометрические размеры, вес, рост, громкость, богатство, расстояния, скорости. Учащимся предлагается определить, какую информацию, полученную на уроке, они хотели бы увеличить, а какую уменьшить. Ответ необходимо обосновать.

**«Телеграмма».** Учащимся предлагается кратко написать самое важное, что усвоил на уроке с пожеланиями соседу по парте и отправить (обменяться). Написать в телеграмме пожелание герою произведения, лирическому герою стихотворения. Написать пожелание себе с точки зрения изученного на уроке и т.д.

## Приемы для проведения рефлексии

**«Шесть шляп».** Прием, способствующий развитию умения осмысливать свой опыт, давать личностную оценку событиям, явлениям, фактам, способствующий воспитанию ценностного отношения к окружающему миру и самому себе. Учащихся можно разделить на группы и предложить приобрести одну из шляп. Обладателям шляп необходимо дать оценку событиям, фактам, результатам деятельности в зависимости от цвета.

*Белая шляпа* символизирует конкретные суждения без эмоционального оттенка.

*Желтая шляпа* – позитивные суждения.

*Черная* – отражает проблемы и трудности.

*Красная* – эмоциональные суждения без объяснений.

*Зеленая* – творческие суждения, предложения.

*Синяя* – обобщение сказанного, философский взгляд.

**«Рюкзак».** Прием рефлексии используется чаще всего на уроках после изучения большого раздела. Суть приема заключается в том, чтобы зафиксировать свои продвижения в учебе, а также, возможно, в отношениях с другими. Рюкзак перемещается от одного ученика к другому. Каждый не просто фиксирует успех, но и приводит конкретный пример. Если нужно собраться с мыслями, можно сказать «пропускаю ход»

**«Острова».** На листе бумаги предлагается карта с изображением эмоциональных «островов»: остров Радости, остров Грусти, остров Недоумения, остров Удовольствия, Бермудский треугольник. Карта островов вывешивается на доске и каждому учащемуся предлагается нарисовать маркером кораблик рядом с тем островом, который отражает его эмоциональное и душевное состояние по окончании урока.

**«Дорожный знак».** Урок – это своего рода дорога, по которой движутся учащиеся на протяжении 45 минут. Каждому участнику урока предлагается обозначить на импровизированной дороге то место, где он находится по окончании урока, или свое состояние посредством своего дорожного знака. После этого необходимо провести краткую презентацию своего дорожного знака.

## БОНУС

### «Приемы для проведения физкультминутки»

#### «Подвижная»

Стоя, руки на поясе, круговые повороты головой в левую и правую сторону.

Стоя руки к плечам, круговые повороты в левую и правую сторону.

Стоя, ноги на уровне плеч, левая рука вверх, правая вниз, рывки руками назад, менять руки.

#### «Активная»

Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, пружинистые наклоны вперед-назад, вправо-влево.

Стоя, опираясь на парту, полуприседание в левую сторону, повернувшись кругом в правую сторону.

Стоя, ноги на ширине плеч, боковые наклоны, рука правая на поясе, а левая вверх, менять положение рук.

#### «Один - шесть»

Поднимает руки класс – это «раз».

Повернулась голова – это «два».

Руки вниз, вперед смотри – это «три».

Руки в стороны пошире развернули на «четыре».

С силой их к плечам прижать – это «пять».

Всем ребятам нужно сесть – это «шесть».

#### «Шажочки»

Быстро встали, улыбнулись,

Выше-выше потянулись.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте пошагали.

## БОНУС

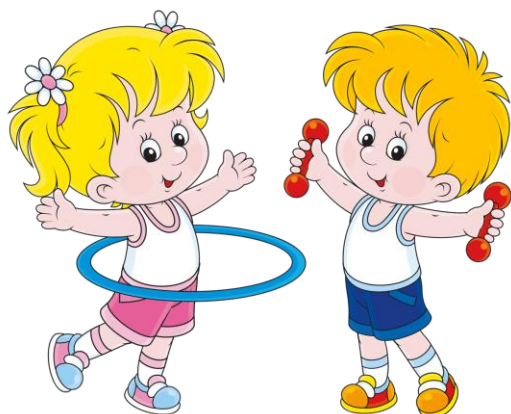
### «Приемы для проведения физкультминутки»

**«Спортивная».** 1 – руки вперед, 2 пальцы в кулак, 3 руки вверх, 4 пальцы выпрямить, 5 руки за голову, 6 руки к плечам, 7 руки на пояс, 8 руки к плечам, 9 наклон вправо, 10 наклон влево, 11 наклон вправо, 12 выпрямиться, руки на пояс, 13 поворот вправо, руки вверх, 14 исходное положение руки на пояс, 15 поворот влево, руки вверх, 16 исходное положение.

**«Веселая».** 1 руки вперед, пальцы в кулак, 2 руки вверх, пальцы разжать, 3 руки назад, согнуть в локтях, прогнуться, 4 исходное положение, 5 руки на пояс, 6 руки к груди, 7 руки к плечам, 8 руки вверх, 9 наклон влево, 10 наклон вправо, 11 наклон влево, 12 исходное положение, 13 полу присед, руки вперед, 14 исходное положение, 15 присед, руки к плечам, 16 исходное положение.

**«Активная».** 1 руки на пояс, 2 руки вверх, подняться на носки, 3 – 4 руки через стороны вниз, 5 выпад правой вперед, руки вперед, 6 исходное положение, 7 выпад левой вперед, руки вперед, 8 исходное положение, 9 прогиб назад, 10 исходное положение, 11 наклон влево, руки вверх, 12 исходное положение, 13 наклон вправо, руки вверх, 14 исходное положение, 15 присед, 16 исходное положение.

**«Гимнастика для глаз».** Закройте глаза и расслабьтесь. Теперь откройте веки. Сделайте небольшую паузу. Поморгайте 15-20 секунд.

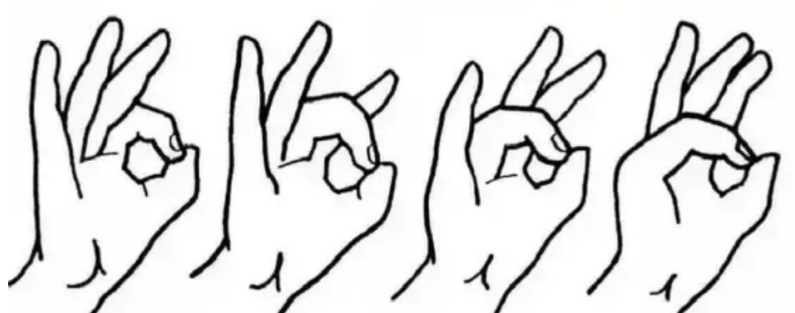


## БОНУС

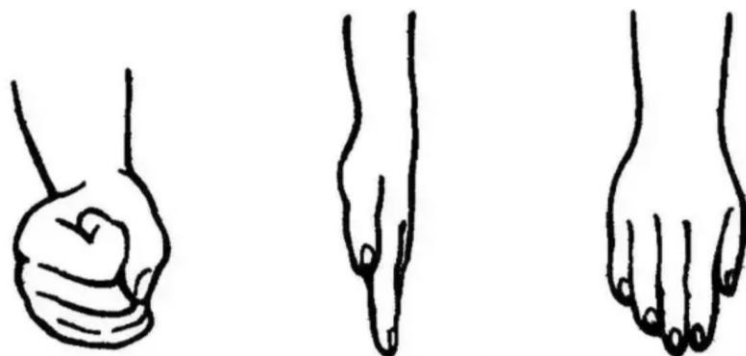
### «Приемы для проведения физкультминутки»

*Кинезиологические упражнения для активизации межполушарных связей и межполушарного взаимодействия для проведения физкультминутки*

**«Колечко».** В упражнении «Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно всеми другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке. Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, опытные ученики – обеими руками сразу



**«Ладонь-ребро-кулак».** «Ладонь-ребро-кулак» – упражнение, при котором ребенок должен последовательно сменять три указанных положения руки на поверхности парты или стола. В «разложенном» положении руку кладут на стол ладонью на парту, на ребро и в кулак она ставится так, чтобы мизинец находился внизу. Выполнять тренировку нужно сначала каждой рукой поочередно, затем обеими руками одновременно. Полный цикл смены положений нужно повторить 8-10 раз», Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя

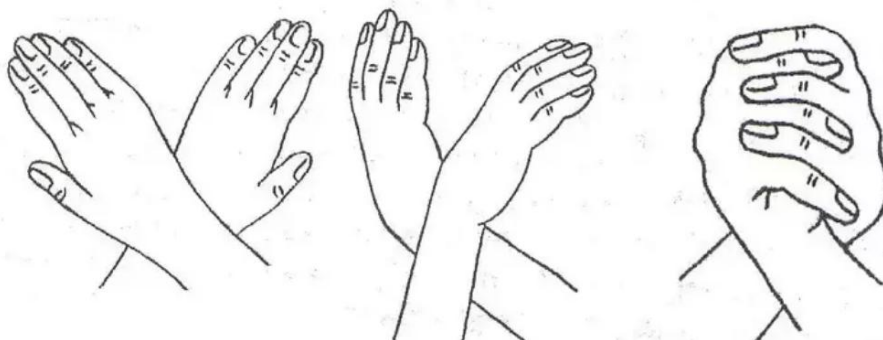


## БОНУС

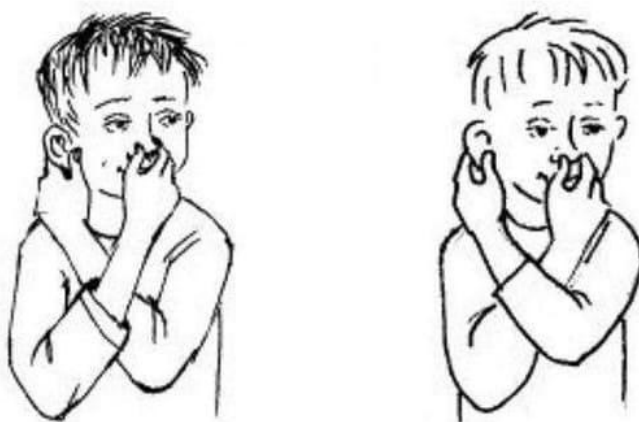
# «Приемы для проведения физкультминутки»

*Кинезиологические упражнения для активизации межполушарных связей и межполушарного взаимодействия для проведения физкультминутки*

**«Змейка».** Для тренировки «Змейка» учащийся скрещивает ладони и держит их напротив своей груди ладонями к телу. Сначала он с закрытыми глазами должен назвать руку и палец, к которым касается преподаватель. Во втором варианте ученик должен подвигать одним из пальцев (его называет учитель). Остальные пальцы остаются неподвижными



**Ухо-нос».** Для проведения физкультминутки предлагается кинезиологическое упражнение «ухо-нос». Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а право́й – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»



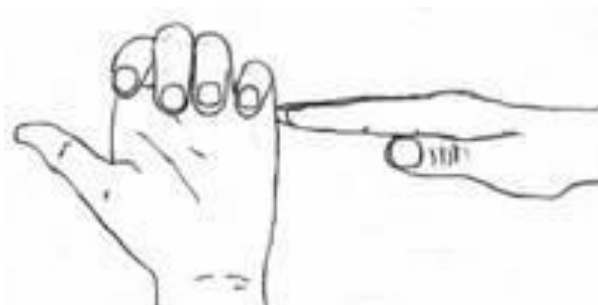
## БОНУС

### «Приемы для проведения физкультминутки»

*Кинезиологические упражнения для активизации межполушарных связей и межполушарного взаимодействия для проведения физкультминутки*

**«Свеча».** Для проведения физкультминутки предлагается кинезиологическое упражнение **«свеча»**. Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами на столе стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть эту свечу. После этого представьте, что перед вами стоят пять маленьких свечек. Постарайтесь мелкими порциями воздуха задуть эти свечки

**«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений



**«Зайчик-коза-вилка».** Учащимся предлагается попеременно менять положение пальцев рук так, как показано на рисунке. Сначала упражнение выполняется правой рукой, потом левой, после выполняется обеими руками одновременно. Приоритетно тренировать не доминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос

