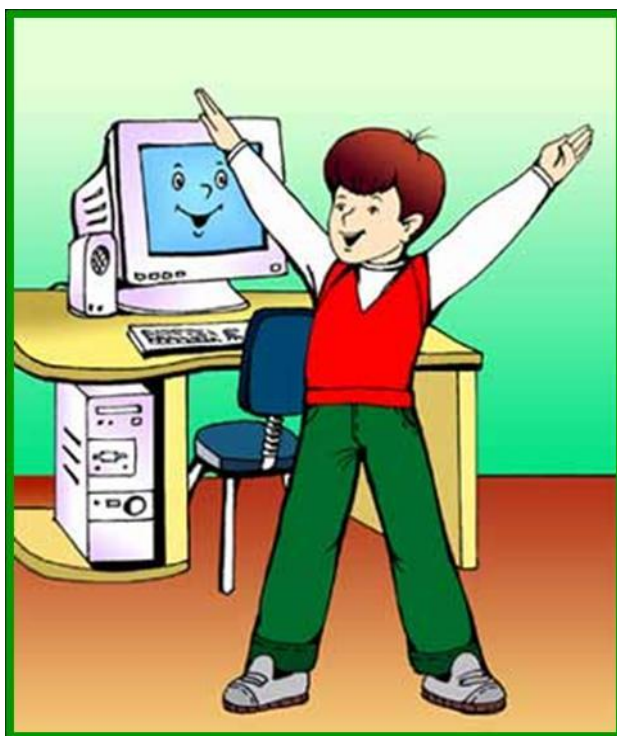


Методическая разработка

Физкультминутки на уроках физики



2015 г.

Упражнение №1 « Диффузия»

Учитель : Что такое диффузия?

Ученик: Проникновение молекул одного вещества в промежутки между молекулами другого. Можно сказать, это перемешивание веществ.

Учитель: Давайте попробуем показать это явление .

Встанем рядом с партами. Ученики, стоящие за соседними партами, поменяются местами. А теперь вернемся на свои места. Упражнение выполним 2-3 раза.

Упражнение №2 «Инерция»

Учитель: Что такое инерция?

Ученик : Сохранение телом своей скорости.

Учитель: Давайте представим, что мы – пассажиры автобуса. Покажем, как будет меняться положение вашего тела при его движении.

- 1)Автобус тронулся с места. (**Ученики отклонились назад**)
- 2)Автобус повернул налево. (**Ученики отклонились вправо**)
- 3)Автобус повернул направо. (**Ученики отклонились влево**)
- 4) Автобус затормозил. (**Ученики отклонились вперед**)

Упражнение №3 « Давление»

Учитель: Как можно увеличить давление на опору?

Ученик: Уменьшить площадь опоры.

Учитель : Встанем возле парт. А теперь увеличим давление на пол – встанем на левую ногу. А теперь постоим на правой. Снова уменьшим давление – встанем на обе ноги.

Упражнение №4 « Трение покоя»

Учитель: Что называют трением покоя?

Ученик: Трение , возникающее между покоящимися телами.

Учитель: Давайте покажем, как сила трения покоя помогает нам отталкиваться от пола. Встанем на носочки, потянемся вверх.

Упражнение выполняем 2-3 раза.

Упражнение №5 «Маятник»

Учитель : Какие движения совершает маятник?

Ученик : Колебательные.

Учитель: Давайте покажем движения маятника .(**Ученики делают наклоны туловища влево – вправо**).

Упражнение №6 « Невесомость»

Учитель : Когда наступает состояние невесомости?

Ученик: Когда на тело действует одна сила тяжести.

Учитель : Давайте побудем в состоянии невесомости. Что для этого нужно сделать?

Ученик : Подпрыгнуть. (**Ученики** делают несколько прыжков на месте)

Упражнение №7 « Волна»

Учитель: Что называют волной?

Ученик: Это распространение колебаний от точки к точке.

Учитель: Давайте изобразим волну (**Ученики** последовательно встают из – за парт: сначала ученики, сидящие за первыми партами, затем за вторыми и так далее. А затем также последовательно садятся.)

Упражнение №8 « Упругость»

Учитель: Какие деформации называют упругими?

Ученик: Если тело после деформации возвращается в исходное состояние.

Учитель : С помощью наших рук покажем упругую деформацию. **Сожмем пальцы в кулак и снова выпрямим их. И так несколько раз.**

Упражнение № 9 « Спектр»

На передней стенке класса закреплены на разной высоте разноцветные буквы: К,О,Ж,З,Г,С,Ф.

Учитель : Как выглядит спектр солнца?

Ученик: Радужная полоска из 7 цветов.

Учитель: Какой стишок помогает запомнить чередование цветов в спектре?

Ученик: Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Учитель: Давайте назовем цвета в правильной последовательности и **найдем глазами соответствующие буквы . Упражнение повторим несколько раз.**

Упражнение №10 « Электрон»

Учитель: По какой орбите движутся электроны в атомах?

Ученик: По круговой.

Учитель: Давайте представим, что мы наблюдаем за движением электрона. Проследим за ним глазами. (**Ученики** выполняют вращательные движения глазами – по часовой стрелке и против.)