

«ТЕХНИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ.»

«Забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие, прочность
знаний,
вера в свои силы...»
В.А. Сухомлинский

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения –обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие задачи:

1. Предупреждение близорукости и нарушений осанки учащихся.
2. Увеличение активности учащихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц.
3. Развитие наблюдательности, памяти, воображения.
4. Создание доброжелательной обстановки для принесения детям чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на занятие снова.

При построении уроков использую в работе рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберегающей технологией:

1. *Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).*

2. *Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.*

4. *Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.*

5. *На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.*

6. *На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.*

7. *Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.*

8. *В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.*

9. *Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.*

10. *Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.*

Важно, при объяснении новой темы или повторения пройденного материала проходили при здоровье сберегающим сопровождении, а именно:

1. Профилактика утомления органов зрения.

Тема урока записана на слайде разноцветными буквами, в виде кривой линии, что способствует разгрузке аккомодационного аппарата.

2. Тренинг общения.

Психомоторный настрой детей, тренинг общения, положительная мотивация, создание успеха.

3. Тренинг «Сядем правильно»

Тренинг направлен на формирование правильной осанки и повышение работоспособности: «Сядьте правильно, удобно, приготовьтесь выполнять индивидуальные задания».

4. Система оценивания.

За правильный ответ даются фишки – геометрические фигуры разного цвета и формы.

5. Изотерия. Использование цветных мелков.

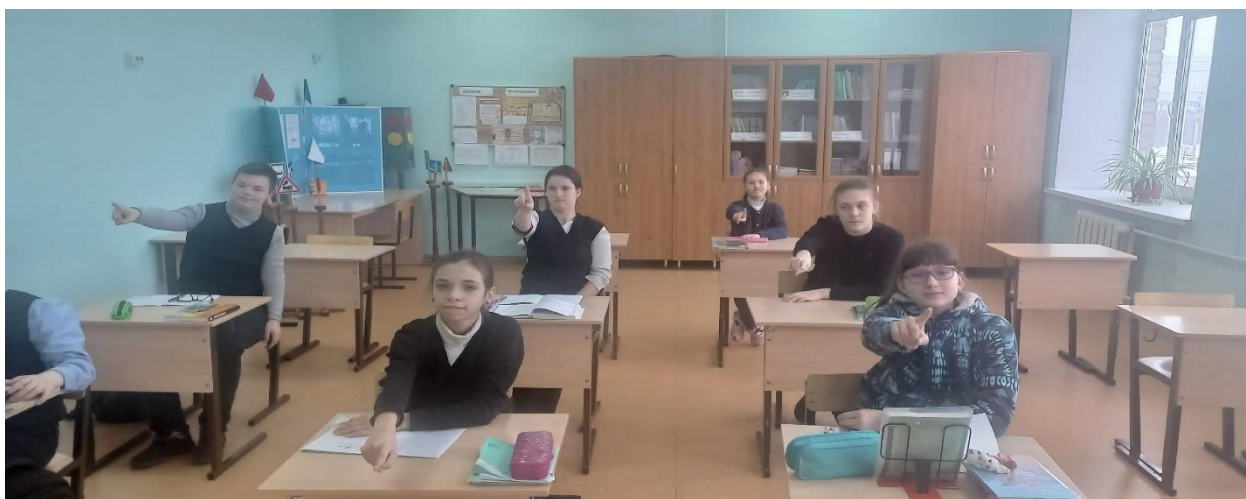
Некоторые задания с помощью рисунков, схем рисуются детьми на доске, доказывається решение.

6. Выход к доске для объяснения решения.

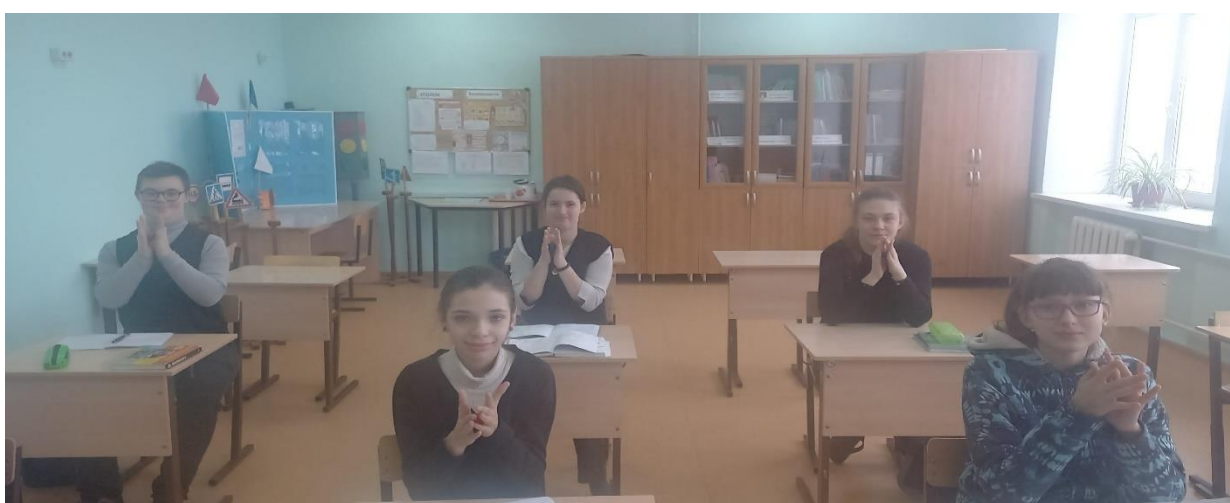
Снятие напряжения мышц, увеличение двигательной активности, создание ситуации успеха.

7. Гимнастика для глаз.

Обвести по контуру геометрические фигуры, линии. Посмотреть на предмет перед глазами, затем на дальний предмет.



8. Работа с шариком «Су-Джок»



Для того чтобы научить детей заботиться о своем здоровье, на уроках можно рассмотреть задачи, которые основаны на фактическом материале. Все это способствует тому, что учащиеся привыкают ценить, уважать и беречь свое здоровье.

Для проведения динамических физминуток и зарядки для глаз использую презентации сайтов Интернета.