Здоровьесбережение на уроках математики.

«Если вы хотите научиться плавать,

то смело входите в воду,

а если хотите научиться решать задачи

- решайте их.»

Д.Пойа. Математическое открытие.

Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) даёт следующее определение здоровью: «Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой». С первых шагов, главным даром природы было, есть и будет здоровье. Ведь, встречаясь, мы желаем друг другу не богатства, не продвижения по службе, не успехов в учебе, а именно здоровья.

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным современных валеологических исследований, лишь **10%** выпускников школ могут считаться здоровыми, **40%** детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличивается **в** **1,5 – 2 раза**, с аллергическими заболеваниями – **в 3 раза**, с близорукостью – **в 5 раз.** Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углублённым изучением предметов и пр.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. Поэтому проблема здоровья лицеистов в нашем учреждении тоже актуальна. Учителя, входящие в состав НМО физмат блока, отчетливо понимают, что именно на изучение наших дисциплин выделено большее количество часов, именно на наших уроках и дополнительных занятиях учащиеся проводят большую часть учебного времени (углубленное изучение математики, расширенное – информатики, профильное – физики). Поэтому именно мы в большей степени ответственны за здоровье лицеистов и благоприятный психологический климат в классе, на уроке, в лицее.

Профилактику утомления глаз, перегрузку суставов кистей, скелетно-мышечных нарушений можно осуществлять с помощью проведения физкультминуток, минут релаксации, эмоциональных разрядок, создание благоприятного психологического климата в классе. Но специфика моего предмета не позволяет напрямую осуществлять пропаганду ЗОЖ, поэтому тема проекта: ЗОЖ языком математики.

**Цель проекта:** *пропаганда ЗОЖ среди лицеистов*

**Задачи проекта:**

* Систематизация подобранного материала по направлениям ЗОЖ;
* Создание подборки физминуток, упражнений для профилактики утомления глаз, для профилактики нарушений осанки.
* Применение накопленного материала на уроках.

**Этапы реализации:**

1. Мотивационный: необходимость сохранения здоровья детей в образовательном процессе, в том числе и на математике.
2. Проектно – деятельностный: набор материала, подбор задач, физкультминуток, отрывков из мультфильмов, систематизация материала, классификация по разделам.
3. Практический: применение на уроках

Дети приучены внимательно читать условие задач, а следовательно происходит запоминание, акцент на ценности здорового образа жизни. Обращаю внимание на развитие нашей памяти, разных её видов, а именно: зрительной, слуховой.(Акцентирую на сведения, полученные на уроках анатомии) Прошу учащихся старших классов освежить знания по теме «Память».

Формированию правильной осанки учащихся на каждом уроке уделяется внимание не только на физминутках, но и в течение всего урока. Упражнения учащиеся предлагают сами. Презентации находят в интернете, демонстрируют их одноклассникам, что позволяет разнообразить такие драгоценные минуты урока.

Эти физминутки можно и нужно направить на создание и поддержку благоприятного климата в классе. В 11 классе можно продемонстрировать их работы в младших классах, показать их фото. Дети с удовольствием смотрели кадры и далее продолжали с новыми силами решать математические задачи. Это очень сближает учащихся класса.

Хорошая психологическая обстановка в классе способствует лучшему усвоению материала. Продумывая информационно-содержательную части задач можно сформулировать задачи, которые носят универсальный характер, т.к. способствуют формированию УУД:

* умение анализировать материал;
* умение выделять необходимую информацию;
* коммуникативные умения;
* умение оценивать содержание;
* умение оценивать правильность выбора; умение владеть основами самооценки, самоконтроля, осуществления осознанного выбора;

**Ожидаемые результаты**: от применения этих упражнений:

Формирование у лицеистов бережного отношения к своему здоровью;

Практическое применение полученных знаний в повседневной жизни;

Повышение интереса к решению текстовых задач;

**Проблемы**:

1.недостаток времени;

2.несовпадение желаемого эффекта с реальностью жизни.

**Новизна**: что нового представлено в моем проекте:

Проект направлен на формирование предметных и метапредметных связей, личностное развитие лицеистов, универсален в использовании.