**Анализ использования здоровьесберегающих технологий на уроках математики информатики**

**за I четверть 2013-2014 учебного года.**

 Моя педагогическая деятельность направлена на реализацию здоровьесберегающих технологий. В ходе урока математики с обучающихся необходимо снимать напряжение, стрессы, которые они испытывают, если сталкиваются с заданиями, которые не могут выполнить. Этого можно добиться с помощью:

• создания благоприятного психологического климата на уроке;

•  здоровьесберегающих методик:

• физкультурные минутки и паузы во время уроков, пальчиковая  гимнастика

Упражнения, которые я часто применяю на своих уроках:

1. «Потягивание». Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке» отставляем ногу назад поочерёдно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.

2. «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.

3.Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

4. Поставьте ноги на ширину плеч и, сцепив высоко над головой руки, сделайте наклоны поочерёдно влево и вправо. Старайтесь прогибаться как можно больше, сначала медленно, потом пружинясь.

5. Из положения, стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытаясь коснуться кончиками пальцев пола.

 Последнее время практикую на уроках «Музыкально-интерактивные» физкультминутки, которые сопровождаются музыкой и иллюстрацией.

 Урок с применением компьютерных технологий. Компьютерная грамотность выпускника школы должна быть достаточной для того, чтобы свободно работать на персональном компьютере в качестве пользователя. Эта потребность продиктована временем, уровнем развития экономики и нравственными ценностями общества. Стараюсь организовать собственную деятельность ученика по поиску, осознанию и переработке новых знаний правильно. Оказываю ученикам нужную им помощь и поддержку. Применяя компьютерные технологии, хочу, чтобы ученики увидели новые возможности и полюбили математику. Стараюсь вооружить учащихся глубокими и осознанными знаниями, обучаю самостоятельной деятельности по овладению знаниями, формирую прочные мотивы учения, самосовершенствования, самообучения, самовоспитания. Использую компьютерные технологии как инструмент исследования, как источник дополнительной информации по предмету, как способ самоорганизации труда и самообразования. В презентациях стараюсь показать самые выигрышные моменты темы, подбираю исторические справки, портреты, наглядный иллюстративно-объяснительный материал.

Разрабатываю и провожу уроки, направленные на формирование здорового образа жизни, правильное питание. Для того чтобы научить ребят заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

При повторении темы уравнений в 5 классе можно коснуться темы правильного питания, решая интересные задачи с покупкой полезных и неполезных продуктов.

Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

1. Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа.

Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета.

Ответ: 12 и 6.

2. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины.

Ответ: 20 и 62.

В Японии средняя продолжительность жизни мужчин составляет 78 лет.

 Изучение дисциплины «Информатика» кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке.

Что я делаю, как учитель информатики, для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

В первую очередь это условия работы и соблюдение санитарно-гигиенических норм. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.

Выполняю требования к оборудованию и содержанию кабинета информатики:

1. компьютерный класс часто проветривается,

2. расстановка рабочих мест учащихся в кабинете информатики обеспечивает электробезопасность и безопасность воздействия электромагнитных полей, обеспечен свободный доступ учеников и подход педагога во время урока к каждому рабочему месту.

3. освещение яркое, но без бликов.

 Строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения в значительной мере предотвращает влияние неблагоприятных факторов учебного процесса на состояние здоровья подростков.

Во – вторых,  использую различные компьютерные тренажёры для глаз и упражнения для снятия зрительного утомления.

Упражнения:

- плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз);

- посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;

- вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);

- сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению кровоснабжения);

- стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии).

В – третьих, хочу отметить, что структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько, но приоритетным, для меня, остается выполнение таких условий: разнообразие видов деятельности, работа на компьютере не больше установленного времени и доброжелательная обстановка на уроке. Эти три условия помогают избежать усталости и сделать общение детей с компьютером более безопасным для здоровья

В – четвертых, контроль за позой учащихся во время занятий

В – пятых, проведение физкультминуток на уроках и динамических пауз.

 В нашей школе кабинет информатики расположен на втором этаже, окнами он выходит на запад. Компьютеры установлены в соответствии с нормами, исключая до минимума, воздействие электромагнитного излучения на ученика. В кабинете всегда светло и свежо. Ученик, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

В – шестых, это регулирование умственной  нагрузки.

Вывод: эффективность использования данных видов деятельности состоит в том, что они повышают работоспособность учащихся, активизируют познавательный интерес и способствует сохранению их здоровья.

01.11.2013г.

Учитель математики и информатики: И.В.Котова