Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Учитель математики: Шалькевич А.А.

*«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»*

*В.А. Сухомлинский*

Ни для никого не секрет , что здоровье ребенка стоит на первом месте. Его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Поэтому обучаясь в школе важно поддерживать здоровье школьника в норме. И здесь вопрос стоит не только в уроках физической культуры, которые способны поддержать физическою форму, укрепить или закалить организм, а важно также не забывать и о эмоционально - психологическом настрое ребенка.

Так что же такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающая технология, по мнению Г.К.Селевко, - это:

* Условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка;
* Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

  Анализируя свою работу, могу отметить, что использую на своих уроках технологии помогающие сохранять здоровье школьников в норме.

Для комфортного обучения учащихся я перед своими уроками всегда проветриваю кабинет т.к. наша школа переполнена и это немаловажный аспект. Второе с чего начинается заход в класс детей, так это обязательное наличие сменной обуви, поскольку практически в каждом классе имеется ученик с астмой. Поэтому очень важно, чтобы в кабинете было как можно меньше микробов.

На своих занятиях стараюсь использовать разные виды деятельности: лекции, беседы, доклады, опрос, ответы на вопросы, решение примеров, списывание. Чтобы разрядить обстановку в классе и для того чтобы дети себя комфортно чувствовали, а так же чтобы их заинтересовать с первых минут, начинаю урок с игрового момента. Здесь речь идет о 5 – 6 классах. Это может быть стих о математике, ребус, шарада, задача на логику и т.д или зачитывание сказки, придуманной самими детьми на заданную тему.

На уроках использую чаще такие методы как: работа в парах и групповая работа, в которых учащиеся могут выразить свою точку зрения. Так же дифференцированный подход, ориентированный на 3 группы учеников: сильные, средние и слабые. Помогающий не только повысить успеваемость слабых учеников, но и развивать сильных учеников. В связи с этим создаю контрольные работы трех уровней (различающихся по цвету) и дети сами выбирают какую работу им решать. Здесь же стоит отметить, что при таком подходе, слабые учащиеся постепенно переходят на уровень выше.

В 5 – 6 классах дети очень подвижные и поэтому очень важно на уроках делать физкультурные минутки. Причем мне больше симпатизируют зарядки в стихах. Такие как:

1. Мы писали, мы писали, наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики, как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок, прискакали на лужок.

Ветер травушку качает, влево - вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки, Веселитесь на лужайке.

1. Мы считали и устали. Дружно все и тихо встали.

Ручками похлопали, раз – два – три.

Ножками потопали, раз – два – три.

И еще потопали и дружней похлопали.

Сели, встали, и друг друга не задели,

Мы немножко отдохнем и опять считать начнем.

В старших классах, когда идет больше упор на решение задач, считаю более применима зарядка для глаз.

Помимо физических разрядок на уроках, так же слежу за посадкой учеников, за их осанкой, позой во время письма.

Подвести итог хочу известным всем изречением: "Дети – наше будущее". И только имея крепких, здоровых и образованных детей, за будущее нашей страны можно не беспокоиться. И задача каждого педагога, вырастить именно такого ученика.