Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3

**Краевой этап X Всероссийской акции**

**«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»**

Номинация: «Здоровьесберегающие технологии»

Работу выполнила:

Усик Анастасия Владимировна

учитель математики МБОУ СОШ №3

возраст: 27 лет

домашний адрес:

ст. Каневская, ул. Заречная, 55

индекс: 353732

адрес ОУ: ст.Каневская, ул. Чигиринская, 72

ст. Каневская

2013 г

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках математики»**

Здоровье детей и подростков является актуальнейшей проблемой в современном обществе, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей.

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья. Так например, по данным медицины, за время обучения в школе наблюдается 70% функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания школы перерастают в стойкую хронику: в 4—5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза — органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата. Серьезное беспокойство вызывает увеличение нервно-психических расстройств *(в 2 раза)*, а также заболеваний сердечно-сосудистой системы *(более чем в 2 раза)*. Только 10% школьников старшей школы относятся к числу здоровых, а 50% имеют хронические заболевания и 40% относятся к группе риска.

Вся эта печальная статистика говорит о том, что нужна реальная, продуманная система мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья, поэтому необходимо применение здоровьесберегающих технологий и методик на уроках.

 Здоровьесберегающий урок – это такая форма организации обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания, объема учебного материала, методов и форм учебной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся.

Создание благоприятного психологического климата на уроке является одним из важнейших аспектов современного урока. На первый взгляд математика и понятие здоровьесбережение не совместимы. Понятие "здоровьесберегающие технологии" наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии, ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. По степени сложности среди школьных предметов математика занимает одно из первых мест, т.к. требует напряженной умственной деятельности учащихся, и поэтому необходимо поддерживать у учащихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью.

Важна правильная организация учебной деятельности. На уроках математики я уделяю внимание следующим факторам:

1. Комплексное планирование урока, в том числе задач, имеющих оздоровительную направленность.

На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, ученик может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности. Планируя работу на доске, иногда удается расположить задания так, что выполняются сначала более простые, требующие меньше записей, они и были помещены в нижней части доски.

По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно и полностью выполненной работы.

При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске и при подведении итогов урока есть возможность окинуть еще раз взглядом полученные формулы, соотношения, графики.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности, поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

2. Соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

3. Правильное соотношение между темпом и информационной плотностью урока (оно варьируется с учетом физического состояния и настроения учащихся);

4. Построение урока с учетом работоспособности учащихся;

5. Благоприятный эмоциональный настрой.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиться эмпатия, т.е. умение сопереживать.

6. Проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

 Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется следующее упражнение. После введения нового материала, хорового прочтения нового термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что нос вырос, как у Буратино, обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

В 10-11 классе полезно предлагать учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.

90 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика полезна всем, а детям особенно, для профилактики нарушений зрения, она не только служит профилактикой нарушения зрения, но и благоприятна при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

-Упражнения для глаз с использованием геометрических фигур, расположенных на стене классной комнаты. Целью этого упражнения является расширение зрительной активности, снятие утомления на уроке.

На листе ватмана изображаются различные цветные фигуры (квадрат, круг, ромб и.т.д.), вырезаются и размещаются на стене в кабинете.

Во время физминутки дается задание последовательно перемещать взгляд с одной фигуры на другую (самостоятельно) или по названию фигуры (цвета) учителем. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.



- Упражнения: «8», «знак бесконечности», «геометрическая зарядка».

Целью этого упражнения является снятие зрительного напряжения.

Задание 1: нарисуйте движениями глаз на доске цифру 8.

Задание 2: нарисуйте движениями глаз на доске знак бесконечности ∞.

8 ∞

Данное упражнение можно разнообразить в виде стихотворной инструкции:

Нарисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец.

Зарядка окончилась. Ты – молодец!

- Упражнение «Цифровые таблицы».

Упражнение помогает развивать психический темп восприятия, в частности скорость зрительных ориентировочно-поисковых движений.

Таблица представляет собой разграфленный на несколько ячеек квадрат с вписанными в ячейки в беспорядке числами от 1 до n (max 25). При работе с ними надо, концентрируя взгляд в центре таблицы, видеть ее всю целиком и найти все видимые цифры по порядку нарастания счета.



7. Положительные эмоции.

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат но и степень усердия ученика.

Таким образом, здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Урок должен вызывать интерес к занятиям, формировать позитивную самооценку, мотивировать детей следить за своим здоровьем. Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие урока на здоровье.

В свое время В.А. Сухомлинский отмечал, что «истинной заботой о здоровье детей является не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, но, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил и венцом этой гармонии является радость творчества». Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.