**Технологии здоровьесбережения как условие повышения эффективности урока математики**

 **Цель** моей педагогической деятельности:

 *создание условий для полноценного проживания ребенком детства через организацию культурной среды, обеспечивающей разностороннее развитие личности младшего школьника и оказание ему помощи в нахождении своего места в жизни (выборе ценностей, среды и способов культурной самореализации в ней).*

**Задачи:**

1. *Развитие творческих способностей детей, раскрытие их индивидуальности.*
2. *Изменение условий обучения так, чтобы большинство учащихся училось на уровне своих возможностей, и были успешными.*
3. *Сохранение и укрепление в процессе учебы, интеллектуального, нравственного, психологического, физического здоровья школьников.*

**Основные направления деятельности**

 **-** развитие способностей школьников в течение учебных занятий, раскрытие и поддержание их индивидуальности;

 - развитие творческих способностей школьников во внеурочное время;

 - сохранение и укрепление здоровья школьников в течение всего периода их обучения на уроке и в школе;

 - психолого-педагогическая деятельность.

 Проблемы **всестороннего развития и воспитания школьников,** а также **сохранения их здоровья** всегда была и остаётся важнейшей государственной проблемой.

 Стремительно меняется время и общество, но неизменной остаётся роль учителя не только как человека, передающего знания, но и как наставника, помогающего ответить на вопрос «Как и зачем жить?»

Получив аттестат об основном или среднем образовании, многие выпускники школ с трудом входят во взрослую жизнь: кто-то не видит цели, кто-то испытывает трудности в общении, а кто-то не умеет и не любит трудиться. К сожалению, частично виновата в этом и школа.

 По данным психологических исследований, 90 % детей приходят в школу с ***высоким уровнем мотивации к учебной деятельности***, но уже к концу 1 класса у 50 % школьников снижается мотивация. Из-за неудач, разочарований понижается уровень самооценка школьников, а агрессия и тревожность возрастают.

 Решение данной проблемы привело меня к постановке **основной цели**  – ***дать школьнику возможность почувствовать свою ценность и значимость, воспитать личность, сочетающую в себе творческую индивидуальность, высокие нравственные качества, способность к саморазвитию и самореализации.***

Ребёнок приходит в школу и от периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. **Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа**. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно. **Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей, сегодня как никогда актуальна.**

 Таким образом, мне необходимо, как педагогу, в процессе обучения школьников обратить внимание на эти две серьёзнейшие проблемы – ***необходимость всестороннего развития моих воспитанников*** и одновременно с этим ***не только сохранить, но и по возможности, укрепить их здоровье.***

Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на организм ребенка, требуют проведения на уроках физкультурных минуток для снятия локального утомления и повышения работоспособности учеников.

*Основные задачи физкультминутки:*

         1) снять усталость и напряжение;
         2) внести эмоциональный заряд;
         3) совершенствовать общую моторику;
         4) выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;
         5) тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

 Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для развития мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз. По времени эти упражнения занимают около 2 минут. Комплексы подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

         Рассмотрим несколько вариантов проведения физкультминуток, применяемых мною на уроках математики: от стандартных комплексов до сюжетных и в сочетании с интеллектуальными заданиями...

**1. Упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника «Имитации».**

Цель: снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Для проведения физкультминутки используются упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника:

*Упражнения:*

1) «Черепаха»: наклоны головы вперед-назад.
2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.
3) «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.
5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперёд, подбородок к груди) → «Ёжик весёлый» (плечи назад, голову назад).
6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

**2.** **Упражнение для рук**

1) «Волна»: пальцы сцеплены в замок, поочередно открывая и закрывая ладони, учащиеся имитируют движения волн.
2) «Встреча с братом»: поочередно касаемся подушечками 2-5 пальцев руки с большим пальцем.
3) «Кулачки»: сжимаем и разжимаем кулачки.

**3.** **Упражнения для ног**

Цель: профилактика застоя крови в нижних конечностях (целесообразна после длительной работы в положении сидя и стоя).

1) «С носка на пятку»: попеременно становимся на носки, затем на пятки (в положении сидя или стоя).
2) «Шаги (степ)»: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
3) «Коленками рисуем круг»: прижимаем колени плотно друг к другу, ладони рук помещаем на колени и вращаем ими, делая круги сначала в одну сторону, затем в другую.
4) Приседание.

**4. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения**

а) *Исходное положение* – сидя на стуле.
1-голову наклонить вправо; 2-исходное положение; 3-голову наклонить влево; 4-исходное положение; 5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-исходное положение. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

б) *Исходное положение* – стоя, руки на поясе.
1-поворот головы направо; 2-исходное положение; 3-поворот головы налево; 4-исходное положение. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

**5.  Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

а) *Исходное положение* – стоя, руки на поясе.
1-правую руку вперёд, левую вверх; 2-переменить положение рук. Повторить 3-4 раза. Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями,   голову наклонить вперёд. Затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний.

б) *Исходное положение* – сидя или стоя. Кисти тыльной стороной на поясе.
1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд; 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз. Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно.  Темп медленный.

в) *Исходное положение* – сидя, руки вверх.
1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз. Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**6. Комплекс упражнений для снятия напряжения с мышц туловища**

а) *Исходное положение* – стойка, ноги врозь, руки за голову.
1-5-круговые движения тазом в одну сторону; 4-6-круговые движения тазом в другую сторону; 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить  4-6 раз. Темп средний.

б) *Исходное положение* – стойка, ноги врозь.
1-2-наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3-4 – исходное положение; 5-8-то же в другую сторону.

Повторить 5-6 раз. Темп средний.

**7. Математическая гимнастика для глаз (варианты проведения физминуток для глаз на уроках математики**

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.

***7.1.***  ***Упражнения для глаз с использованием геометрических фигур, расположенных на стене классной комнаты.***

Цель: 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.



***7.2.***  ***Упражнения: «8», «знак бесконечности», «геометрическая зарядка».***

Цель: 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!