**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики**

|  |
| --- |
| ***Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!***  **Сократ**  Лобачевский Николай Иванович был не только выдающимся математиком, но и талантливым педагогом. Говоря о традициях в педагогике и образовании, их значении, он высказался следующим образом: "Моё мнение: ничего не уничтожать, и всё усовершенствовать”. Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: "Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай”. Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрения, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Понятия "человек”, "жизнь”, "здоровье” взаимосвязаны и взаимозависимы.  Одной из главных задач нашей школы является охрана жизни и здоровья учащихся. Данному вопросу уделяется большое внимание. Статистические данные говорят о том, что процент больных детей растёт. Увеличивается процент учащихся с хроническими заболеваниями. Это очень беспокоит педагогический коллектив. В 2005-2006 учебном году была начата работа над проблемой школы: «Совершенствование учебно-воспитательного процесса на основе применения здоровьесберегающих технологий». Работая по данной проблеме, наш коллектив ставит перед собой следующие задачи:  - создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса;  - формирование у школьников мотивационных и смысловых основ здорового образа жизни, выработки у них индивидуального валеологически обоснованного способа жизнедеятельности;  - формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью;  - формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации;  - профилактика вредных привычек.  Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:  1) строгая дозировка учебной нагрузки;  2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;  3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);  4) благоприятный эмоциональный настрой.  Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья. Учебная нагрузка приведена в соответствие с Базисным учебным планом.  Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.  Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.  Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.  Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.  У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха. Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.  У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.  О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Не случайно чувство юмора – один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока – показатель его качества, критерий для оценки. Задача учителя - попытаться помочь подростку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.  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.  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.  Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).  Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание иногда целых правил, иногда только отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.  Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья учащихся.  Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными являются физкультминутки. Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Наши учителя применяют различные физкультминутки: это и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика для пальцев и различные упражнения, которые улучшают кровообращения головы, упражнения для снятия статического напряжения, и просто разминку. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношений к себе и своему здоровью.  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.  Многие ребята легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 5-6 классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят.  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.  Итак, назовем основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:  - рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;  - в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;  - количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;  - в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;  - в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);  - обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);  - должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;  - необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;  - необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;  - на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;  - нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;  - необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).  - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.  Таким образом, вы видите, что применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю-предметнику. И если все учителя будут использовать это как систему, то результат будет очевиден, и мы все поймем, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, именно его мы должны беречь и воспитывать детей, заботящихся о своем здоровье.  Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически. |