**СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ МАТЕМТИКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Елена Андреевна Фетисова, учитель начальных классов МОУ СОШ №2 в г. Серпухове*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников [1].

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [2].

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих

целостного здоровья человека  в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности, в начальную школу, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи- сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Учителя начальных классов продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья.

Здоровье ученика соответствует принятым нормам если ребенок см.таблицу 1.:

|  |  |
| --- | --- |
| План. | Норма. |
| Физический | Умение преодолевать усталость, состояние здоровья позволяет справляться с учебной нагрузкой. |
| Интеллектуальный | Проявление хороших умственных способностей, воображения, наблюдательности. |
| Нравственный | Самокритичность, умение поставить себя на место другого человека. |
| Социальный | Коммуникабельность. |
| Эмоциональный | Уравновешенность. |

Таблица 1.

Здоровье учащихся определяется его состоянием на момент поступления в первый класс, но очень важна и правильная организация учебного процесса, а именно:

строгая дозировка учебной нагрузки; построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности; соблюдение гигиенических требований;

положительный эмоциональный настрой.

Здоровье ребенка во многом определяется эмоциональным состоянием. По этому учитель должен постоянно заботится о сохранении психического состояния детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. У учащихся хорошо развита интуиция по отношению к эмоциональному настрою учителя. И с первых минут урока педагогу просто необходимо создать такую атмосферу на уроке, чтобы ребенку было комфортно.

С точки развития познавательных процессов у учащихся преобладает непроизвольное внимание. Чаще всего ученик способен сосредоточится лишь на том, что ему интересно, нравится, и задача учителя помочь ему преодолеть неудовлетворенность, незаинтересованность через систему разноуровневых заданий. Большим значением в предупреждении утомления учащихся является четкая организация учебного процесса. На уроках математики почти вся учебная деятельность связана с использование классной доски. Очень важно, чтобы к началу урока на ней уже были сделаны учителем записи: задания для устного счета, опроса и т.д. 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 повышает самооценку учащегося и результат его учебной деятельности.

Планируя работу на доске, довольно часто удается расположить учебный материал так, что нужно выполнить сначала более простые задания, требующие меньше записей. Они и располагаются в нижней части доски. По мере их выполнения, убираются с доски записи их решения, освобождая место для более трудных заданий, которые помещаются выше и требуют больше места для записи решений. В конце урока решается самое сложное задание, после чего с доски вытирается и оно. Доска остается чистой и дети заканчивают урок с чувством успешно и полностью выполненной работы.

При изучении нового материала хорошо, когда весь материал урока записан на доске и есть возможность в конце урока еще раз вернуться к тому, о чем на нем говорилось.

Важно понимать, что не всем детям легко дается математика, поэтому просто необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, на месте и у доски, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является побуждение учащихся к использованию различных способов решения без боязни ошибки озвучить неправильный ответ.

Учитель должен помнить о том, то отдых- это смена видов деятельности. Для этого при планировании урока не надо забывать использовать разнообразные формы и методы обучения. В норме должно быть 4-7 видов деятельности на уроке. [4].

Иногда ученику сложно запомнить даже хорошо понятный материал. Для этого очень полезно, даже необходимо, развивать зрительную память. Можно использовать различные формы выделения наиболее важного материала: подчеркнуть, обвести, записать более крупно, использовать цвет.

Часто ученик, много раз слышащий изучаемый термин, понимающий его смысл, не в силах его правильно произнести, что ставит его в неловкое положение перед классом. Здесь поможет хоровое проговаривание целых правил, отдельных выражений, терминов.

Несколько минут на уроке обязательно надо посвящать оздоровительным моментам. Потраченное время обязательно окупится усилением работоспособности, укреплением здоровья учащихся.

Связь физкультминутки с темой урока является хорошим способом еще раз закрепить учебный материал. Так, например, при изучении четных и нечетных чисел в 3 классе познакомились с определением и провели первичное закрепление новой темы. Для выяснения, все ли дети усвоили новый материал учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, вытянув руки вперед; задание: если учитель назовет четное число, надо опустить руки вниз и встряхнуть кистями, если нечетное, то поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.

Нельзя забывать и о развитии воображения учеников. С этой целью выполняется следующее упражнение, которое дети очень любят и всегда оно вызывает неподдельный интерес. После введения нового материала, хорового прочтения нового термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить себя в роли Буратино, который окунает свой нос в чернила и пишет им в воздухе этот новый термин. Это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами написанное слово, запомнить его.

Многие ученики легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 3-4х классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно эффективна эта работа при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, дети решают его и готовность выполнять следующий показывают поднятой рукой. В конце задания (через 4-5 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес.

На первом уроке, в начале учебного дня, можно провести точечный массаж биологически активных точек головы и лица, чтобы «разбудить» детей и задать соответствующий учебный настрой на целый день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальцев, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев напрямую связаны с мозгом.

Массаж проводится в следующей последовательности:

1. точка на лбу между бровями;
2. парные точки по краям крыльев носа;
3. точка посередине верхнего края подбородка;
4. парные очки в височных ямках;
5. три точки на затылке в углублениях;
6. парные точки в области козелка уха.

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутки, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и помогают при неврозах, повышенном внутричерепном давлении. Это такие упражнения как:

1. вертикальное движение глаз вверх- вниз;
2. горизонтальное вправо- влево;
3. вращение глазами по часовой стрелке и против;
4. закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
5. по тренажеру глазами рисовать данную фигуру то одном и другом направлении.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому надо выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

В конце урока нужно обсудить на только то, что усвоено нового. Но и выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

  Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим 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. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.   
 Наблюдения показывают, что использование здоровье сберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Министерство образования и науки РФ. Законы. «Национальная образовательная инициатива»Наша новая школа» 4.02.2010 Пр-271
2. Устав Всемирной организации здравоохранения от 22.07.1946 г.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровье сберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005,
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003.