**РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ГИМНАЗИИ С ЛИНГВИСТИЧЕСКИМ УКЛОНОМ**

**Implementing of health saving technologies at the Maths lessons in language grammar school. М.В. Меньшикова, Е.В. Бубликова, В.В Визирякина M.V. Menshikova, E.V. Bublikova, V.V. Viziryakina**

**Аннотация Summary** Статья посвящена проблемам преподавания математики в лингвистической гимназии на основе перехода на ФГОС и с учетом требований для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ по математике. The article is devoted to the problems of health saving at Maths lessons in language grammar school on the basis of transition to Federal State Educational Standards taking into account the reguirements to the preparation for the Russian National Exam in mathematics. **Ключевые слова:** здоровье; методы обучения; подготовка к ЕГЭ и ОГЭ **Key words:** health; teaching methods; the Russian national Exam preparation

Математическое образование играет важную роль как в практической, так и духовной жизни общества. Без базовой математической подготовки невозможно стать образованным современным человеком. В школе математика служит опорным предметом для изучения смежных дисциплин. В послешкольной жизни реальной необходимостью в наши дни является непрерывное образование, что требует полноценной базовой общеобразовательной подготовки. Все больше специальностей, где необходим высокий уровень образования, связанный с непосредственным применением математики (экономика, бизнес, финансы, физика, химия, техника, информатика, биология, психология и др.). Таким образом, расширяется круг школьников, для которых математика становится значимым предметом. Статистические данные о выпускниках гимназии показывают, что даже если на момент окончания учебного заведения ему была для поступления на юридический факультет, медицинский факультет и так далее необходима математика на базовом уровне, то для открытия своей юридической фирмы или медицинской клиники необходимы экономические знания, которые требуют более высокого развития математического мышления. Учитывая современные темпы развития экономического пространства, все больше учащихся гимназии, которые изучают математику на базовом уровне, выбирают ЕГЭ по математике на профильном уровне. В результате становится очевидным, что необходима оптимизация учебного процесса путем совершенствования методов, форм и средств обучения, которые позволят содействовать сохранению здоровья физического, психического, духовного и, учитывая базовый учебный план по математике подготовить выпускников качественно к государственной итоговой аттестации. Так, как среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья учащихся, выделяются: 1. чрезмерная занятость; 2. высокие учебные нагрузки; 3. несоответствие между внешними требованиями и возможностями ребенка

А проблема сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня. Так, как в образовательные стандарты нового поколения включены следующие показатели здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: – степень невротизации, распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений; – физическое развитие учащихся; – заболеваемость учащихся; – физическая подготовленность учащихся; – комплексная оценка состояния здоровья; – здоровый образ жизни. Таким образом, здоровье выпускников гимназии становится одним из важных показателей качества школьного образования. Так, как здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Учитывая требования стандартов второго поколения по здоровьесбережению и проблемы с которыми сталкиваются учащиеся при подготовке к государственной итоговой аттестации по математике, возникла необходимость по внедрению в процесс обучения здоровьесберегающих технологий. В своей работе мы предприняли попытку решения данной проблемы, стараясь создать на уроках математики условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья учеников. Методы, формы и приемы, используемые на уроках математики:

1. Сочетание умственной работы с физической активностью позволяют дать удовлетворение естественным потребностям ребёнка в движении, что уже скажется на состоянии здоровья  детей и  снизит утомляемость, тем самым повысить мотивацию к обучению, что позволит сохранить необходимый уровень формирования качества знаний. Учебные занятия мы проводим в режиме смены динамических поз: в начале и в конце урока меняется поза детей (сидя-стоя), т.е. при устном счете, при устном повторении или обобщении материала, дети встают на 2–3 минуты и работают на уроке стоя. При этом сохраняется и укрепляется  телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма. Проводятся физкультминутки.
2. Для укрепления мышц глаза и хрусталика мы используем тренажер для глаз, который установлен над доской.
3. Игровые моменты развивают гибкость ума, прививают навыки мыслить в неопределенных ситуациях, дают возможность повторять теоретический материал. Например, внесите в уравнение *6х*3 – *5х*2 +1 = 0 одно исправление так, чтобы в получившемся уравнении сумма его корней оказалась равной нулю. Решите полученное уравнение. Ученик может получать неполное квадратное уравнение, биквадратное уравнение. Для решения биквадратного уравнения можно применить теорему Виета.
4. Задачи по математике содержащие сведения о здоровом образе жизни. Они призваны заинтересовать учащихся вопросами устройства тела человека, а учитель по ходу выполнения заданий может помогать систематизации знаний.

Задачи основаны на фактическом материале и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить, уважать и беречь свое здоровье. В ходе решения заданий ученики узнают много новых фактов, могут  взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика. Математическое содержание заданий соответствует прохождению программы в течение учебного года, задачи разнообразны по содержанию и уровням сложности и позволяют использовать материалы на различных этапах урока. Например,  норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует (уничтожает) 20% витаминов. Сколько мг витаминов ворует у себя тот, кто курит?

5.Проектные работы, позволяют учащимся более подробно осваивать определенные разделы математики с учетом распределения умственной нагрузки на организм, тем самым лучше подготовить к ЕГЭ.

Итак, практика нашей работы по здоровьесбережению показала, что внедрение в урок разных форм, методов и приемов работы, сочетающей  умственную деятельность с физической активностью, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный  интерес учащихся, повышает мотивацию к обучению, повышает качества знаний и дает возможность подготовить учащихся на профильном уровне к ЕГЭ.

Литература:

1. Льяняная Л.И. Примерные программы по учебным предметам математика: Изд-во Просвещение, 2009.
2. http://strbsu.ru/wp-content/uploads/2014/04/СБ\_Здоровьесб\_2014.pdf Здоровьесбережение и здоровьесозидание как приоритет национальной безопасности России в третьем тысячелетии.