**«Использование здоровьесберегающих технологий и их элементов на уроке математики»**

В полноценном развитии школьников первостепенное значение имеет создание оптимальных условий для образовательного процесса, отдыха и оздоровления детей. В настоящее время стал актуальным вопрос об учебных перегрузках учащихся. В конце учебного дня все дети испытывают усталость, что естественно: после любого умственного или физического труда наступает утомление. Утомление - состояние организма, возникающее при длительном воздействии физических и умственных нагрузок и характеризующееся снижением работоспособности. Выражается в рассогласовании работы психофизиологических систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность, а при умственном утомлении - в ослаблении внимания, замедленном протекании мыслительных процессов, ошибках памяти. Субъективно утомление ощущается как усталость.

 Утомление и перегрузка учащихся зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Учебная нагрузка не может измеряться только количеством часов или прочитанных страниц. Она напрямую зависит от психологического отношения школьников к учению: если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создает эффекта перегрузки. И наоборот, то, что кажется ученикам ненужным и бессмысленным, может вызвать переутомление даже при небольших объемах учебного материала.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющих традиционные педагогические технологии. К здоровьесберегающим образовательным технологиям можно отнести все личностно-ориентированные технологии, так как для них приоритетны индивидуальность каждого ученика и реализация его природных возможностей, обеспечение комфортных условий развития.

 Существует ряд подходов, обеспечивающих реализацию здоровьесберегающих технологий:

* гуманно-личностный подход или педагогика сотрудничества (ориентация образования на пробуждение внутренней духовно-нравственной активности учащихся);
* активно-деятельностный способ обучения или технологии развивающего обучения (усвоение учеником не только конкретных знаний, умений и навыков, но и овладение способами действий);
* технологии проектирования (образовательные, развивающие и воспитательные задачи решаются в коллективной проектной деятельности);
* игровые технологии (игра выступает как метод обучения и воспитания, передачи накопленного опыта человеческого общества);
* технология групповых форм обучения (формирование взаимоконтроля, взаимопомощи и культуры общения);
* технология уровневой дифференциации (организация учебно-воспитательного процесса с учетом групповых особенностей учащихся).

 Характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей.    От учителя — основной фигуры педагогического процесса — в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения.

 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, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Анти стрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

 Необходимо использовать наглядные образы, заставляющие включать визуальное мышление учащихся, наглядный материал – формулы и чертежи, рисунки и схемы, плакаты и таблицы, модели фигур. Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нельзя допускать однообразия работы. 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).

 При построении уроков важно использовать приемы, связанные со здоровьесберегающей   технологией:
    1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей).
    2. Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 . Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

  3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.
    4.  Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
    5. На урок следует выбирать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.
    6. Должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствующих видам работы.
    7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
   8. На состояние здоровья оказывают большое влияние  эмоциональные разрядки: шутка, улыбка.

 9. Необходимы оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

 Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья учащихся.

 Физкультминутки предупреждают и снимают умственное утомление. Их проводят на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Продолжительность 2-3 минуты.

 Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей для выяснения усвоения всеми учащимися нового понятия можно предложить во время физкультминутки следующее упражнение: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

 Необходимо помнить о большой нагрузке на глаза, особенно у глухих учащихся.     Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

 Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:

* Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.
* Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по   возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.
* Комплекс должен состоять из одного- двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.
* Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после  письменных заданий, включают движения рук, сжимание  и разжимание пальцев и т.д.

 Во время контрольных и самостоятельных работ физкультминутку не проводят.

 Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снизить утомляемость и повысить эмоциональный настрой и работоспособность учащихся, а это способствует сохранению и укреплению их здоровья. Учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. От его педагогического мастерства в конечном счете зависит, в каком состоянии выйдут из школы в конце учебного дня ученики: уставшими, утомленными, измотанными или удовлетворенными, одухотворенными, поднявшимися на новую ступеньку знаний.