***Данилова Лариса Васильевна,***

*учитель математики второй категории*

*МАОУ СОШ №5*

*МО, г.Железнодорожный*

# Здоровьесберегающие технологии на уроках математики в 7 классе

 Тема моего выступления - «Здоровьесберегающие технологии на уроках математики», и начать мне хотелось бы со слов Василия Александровича Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

 В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. Сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу и в законе «Об образовании». Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

 Таким образом, к существующей триединой цели современного урока: обучение, воспитание, развитие - в настоящее время добавляется четвертая, не менее важная – здоровьесбережение.

 Здоровьесберегающий урок – это такая форма организации обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания, объема учебного материала, методов и форм учебной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся .

Моя задача как учителя состоит в том, чтобы создать условия для включения ребенка в учебный процесс, найти методы, адекватные его психофизическим особенностям.

 Урок должен вызывать интерес к занятиям, формировать позитивную самооценку, мотивировать детей следить за своим здоровьем, благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие урока на здоровье.

 В своей работе я придерживаюсь следующих принципов здоровьесберегающих технологий: учет возрастных особенностей, состояния здоровья учащихся, расписания занятий учеников.

 В здоровьесберегающей технологии обучения хочу выделить такие особенности как отсутствие авторитарности, элементы индивидуализации обучения, наличие мотивации на здоровый образ жизни ученика и учителя.

 Надо отметить, что отрицательное воздействие на здоровье детей оказывают следующие элементы учебного процесса: многопредметность в расписании, большой объем и сложность учебного материала, стрессовые ситуации контроля.

 Все мы знаем, что самые продуктивные уроки – со второго по четвертый. Когда наши ученики активны и, соответственно, успеваемость выше. Но в расписании не может не быть 1-го, 6-го уроков. Поэтому я всегда стараюсь помнить и учитывать не только очередность своего урока, но что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса. И в зависимости от этого на уроке применяю оздоровительные моменты . Для себя я выделила три степени активности ( можно сказать, и усталости) учеников.

 1 степень. На этих уроках включаю простейшие упражнения для глаз. Эти упражнения не занимают много времени и, как показывает практика , нравится детям. Можно выполнить с детьми вертикальные движения глаз вверх-вниз, горизонтальные вправо-влево, вращение глазами по часовой стрелке и против, закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее. С большим интересом ученики решают задачки с оздоровительной тематикой. С целью концентрации внимания например устный счет в 5-6 классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Читаю 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 и вызывает интерес учеников.

 Конечно, если класс пришел перевозбужденный (например, с физкультуры), то провожу сразу физкультминутку: упражнение «надувание воздушного шарика» или «сдувать пушинку с ладони» (упражнения на выдох).

2 степень. На этих уроках помогают упражнения для мышц шеи и релаксации. Провожу физкультминутки необязательно в определенное время, а как чувствую утомляемость класса, а также наличие у ребят желания их выполнять (надо отметить, что такое желание всегда присутствует). По возможности стараюсь предлагаемые упражнения вплести в канву урока. Так ,например, при изучении признаков делимости закрепление провожу частично во время физкультминутки. Ученики поднимают руки вверх, когда я называю число, делящееся на «3», в стороны когда делится на «5», наклоняются, если число делится на «2» и т.д.

3 степень. Все мы знаем, как тяжело проводить 5-6 уроки! Умственная деятельность наших детей на предыдущих уроках ведет к усталости и падению работоспособности. А это влияет на качество усвоения изучаемого материала и вообще на способность воспринимать какую-либо информацию на уроке математики.

И поэтому урок обязательно начинаю с физкультминутки . Ребята после упражнений становятся более активными, у них появляется интерес к усвоению знаний. Хочу отметить, что хороший смех дарит здоровье, поэтому несколько уместных и умных шуток в течение урока с позиций здоровьесбережения стоит не меньше физкультминутки.

 Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах , где ведомый, более слабый ученик чувствует поддержку товарища, не боится ошибиться, получить неправильный ответ,.

 Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Поэтому к дозировке домашнего задания стараюсь относиться со всей ответственностью: соизмеряю объем и сложность с возможностями учеников.

 Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы, развиты и духовно, и физически, а значит, это поколение будет успешно и в учебе, и в жизни.