**Здоровьесберегающие технологии**

**в работе учителя математики**

**Автор:**

Бузякова Галина Анатольевна, учитель математики Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Луганской Народной Республики «Краснолучская школа № 10»

За годы обучения в школе ребенок посещает около 10 000 уроков. Конечно, эти уроки разные: интересные и не очень, обычные и нестандартные. Из уроков, как из кирпичиков, мы, учителя, строим храм знаний для каждого ребенка. На уроках учащийся формируется как личность. Общество ставит перед школой задачи, обновляются цели и содержание образования, появляются новые технологии и способы обучения. Но какие бы ни происходили реформы, урок остается главной формой обучения; на нем держится современная школа, но сам урок должен меняться.

Современный урок – это прежде всего урок, на котором учитель умело использует все возможности для развития личности ученика, его активного интеллектуального роста, глубокого и осознанного усвоения знаний, формирования нравственных устоев. К сожалению, в наше время экологических катаклизмов происходит значительное снижение количества здоровых детей, поэтому одной из важнейших задач остается проблема сохранения здоровья детей будущей республики.

Русская пословица гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». Тема «здоровье человека» всегда была актуальна для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Компьютер, телевизор, телефон есть в каждом доме – это, конечно, хорошо, но в результате отсутствия должного контроля, ученики просто «прилипают» к компьютеру или телевизору, а телефон просто не выпускают из рук – эта неподвижность приводит к усталости органов зрения и слуха, головным болям, плохому настроению, сонливости, отрицательно влияет на спокойный сон ребенка.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения, сформировать необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:

1. 5-25-я минута — 80% - провожу изучение нового материала;
2. 25-35-я минута — 60-40% - закрепление или самостоятельную работу;
3. 35—40-я минута — 10% - подведение итога урока.

Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Основные педагогические технологии, используемые мною в работе с целью сбережения здоровья учащихся. Условия «здоровьесбережения» на уроке:

– смена 4-7 видов деятельности на уроке;

– развитие зрительной памяти, использование различных форм выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом, ведение справочника в помощь ученику);

– работа в парах, группах;

– учёт не только полученных результатов, но и степени прилежания ученика,

– использование игровых технологий, что позволяет ребёнку легко научиться применять свои знания и умения на практике, возрастает познавательная активность, стремление к новым знаниям;

– введение в урок исторических справок и отступлений, что помогает снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, показать практическую значимость изучаемой темы;

– хоровое, совместное проговаривание за учителем материала, написанного на доске, в учебнике, тетради;

– использование информационных технологий, это способствует снижению утомляемости учащихся и лучшему усвоению материала;

– дозировка домашнего задания - объём не должен превышать третью часть работы, выполненной на уроке, и оно должно быть понятно ученику;

– соблюдение гигиенических критериев рациональной организации урока.

Работая учителем математики, при организации учебной деятельности, я уделяю внимание следующим факторам:

– комплексное планирование урока, в том числе задач, имеющих оздоровительную направленность;

– соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

– построение урока с учетом работоспособности учащихся;

– благоприятный эмоциональный настрой;

– проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

При обучении школьников математике   я заметила, что   многие учащиеся быстро утомляются, не могут переключиться с одного урока на другой. У многих плохая память, внимание, неудовлетворительное настроение, отсутствие желания работать. Физкультурные минутки и паузы во время уроков математики – это необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партами. Перерыв необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины), а также я включаю задания на развитее слуховой, зрительной памяти. Физкультминутки способствуют повышению внимания, активности детей на последующем этапе урока.

 Например, гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко.

1. Вверх-вниз, влево - вправо. Двигать глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурившись снять напряжение, считая до десяти.

2. Круг. Представьте себе большой круг. Обводите его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

 3. Квадрат. Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

 4. Покорчим «рожицы». Учитель предлагает изображать мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Для того чтобы научить детей заботиться о своем здоровье. На уроках можно рассмотреть задачи, которые основаны на фактическом материале. Все это способствует тому, что учащиеся привыкают, ценить, уважать и беречь свое здоровье. Рассмотрим некоторые задачи:

1. Произведение двух последовательных натуральных чисел равно 132. Найдите сумму этих чисел, и вы узнаете, сколько пар хромосом в хромосомном наборе человека.

Ответ: 23 пары.

1. За день сердце может перекачать 10 000 литров крови. За сколько дней насос такой мощности смог бы заполнить бассейн длиной 20 метров, шириной 10 метров и глубиной 2 метра?

 Ответ: 40 дней.

 3. Масса витамина С, ежедневно необходимая человеку, относится к массе витамина Е, как 4:1. Какова суточная норма в витамине Е, если витамина С мы в день должны употреблять 60 мг?

Ответ:15 мг.

1. В позвоночном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на 7 больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на 5 меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32?

 Ответ: 7,12,5,5,5.

5. Мальчик лёг спать в 10 часов вечера и проснулся в 8 часов утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни, если учесть, что дети должны спать 10 - 11 часов в сутки?  (10 часов, да)

6. Вечерний приём пищи должен состояться не позднее, чем за 2 часа 30 мин до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов? (Если ребёнок ужинает позже, нарушается ночной сон, а организм не отдыхает).  (В 18 часов 30 минут)

7. Сегодня ученые утверждают, что от последствий курения на планете каждые 15 секунд умирает человек. Сколько человек умирает от последствий курения на планете за один урок?  (180 человек)

8. Ученик 5-го класса ленился подстригать ногти. К концу учебного года одноклассники стали опасаться садиться с ним за одну парту. До какой длины выросли к этому моменту его ногти, если средняя скорость роста ногтей составляет 0,3 см в месяц, а ленился неряха 8 месяцев?  (2,4 см)

Самое главное во всех здоровьесберегающих технологиях – это приносить пользу здоровью ребенка, снимать усталость, поднимать настроение, мотивировать на дальнейшую работу на уроке. И тогда все школьные перегрузки дети будут переносить намного легче. Так мы учителя решим маленькую, но очень важную задачу.