

# **Здоровьесберегающие технологии на уроках математики.**

Рехтина М.С.

Учитель математики

МБОУ Гимназия №18

Современное образование в России переходит на ФГОС, отличительной особенностью которого является системно – деятельностный подход, главная цель которого – развитие личности учащегося. Но не только развитие школьников является задачей современной системы образования.

Сохранение здоровья – еще одна из приоритетных задач. Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, которых можно достичь не просто сделав домашние задания по учебнику и заучив параграфы, а путем выполнения большого объема самостоятельной работы (от прочтения информации в учебнике до реализации проектов).

Также помимо уроков много времени занимает внеурочная деятельность. Современный ученик проводит гораздо больше времени в школе, где, как известно, преобладает «сидячий» образ жизни; тяжелый портфель, неправильная посадка, нерегулярное питание – все это не добавляет здоровья школьникам. В итоге все это приводит к нарушениям зрения, слуха, осанки, а также к расстройствам центральной нервной системы детей.

К сожалению, даже свободное от занятий время школьники не проводят на свежем воздухе, не ведут активный образ жизни, предпочитая провести это время за компьютером или телевизором.

Поэтому одной из главных проблем современной школы является проблема сохранения здоровья обучающихся.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают все те технологии, использование которых идет на сохранение здоровья учащихся.

Как известно, математика одна из самых важных наук, но вместе с тем и одна из самых сложных.

Работая учителем математики при организации учебной деятельности необходимо уделять внимание следующим факторам:

- комплексное планирование урока;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- правильное соотношение между темпом и информационной плотностью урока;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Чтобы *организация уроков математики* выполняла условия здоровьесберегающего обучения математике, она должна обеспечивать:

- предупреждение и снятие мышечной и умственной усталости;
- положительное воздействие на эмоциональное состояние учащихся, как через содержание математического учебного материала, так и вне связи с содержанием математики;
- возможность принимать информацию многосенсорно;
- разнообразие форм учебной деятельности.

При выполнении этих пунктов будет обеспечена организация здоровьесберегающего урока.

Не нужно забывать и о том, что отдых — это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Для лучшего запоминания материала очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику,

особенно на уроках математики. Нужен отдых. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Рассмотрим некоторые физкультминутки.

1. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Следующее упражнение можно применить при изучении разных тем: правильные и неправильные дроби; сократимые и несократимые дроби; четные и нечетные числа и т.д. Когда ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала, то для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель можно предложить во время физкультминутки на уроке математики следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь (или сократимую дробь, четное число и т.д.), ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную (несократимую, нечетное и т.д.) — руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.
2. Упражнение предназначено для пальцев рук. Предлагается поставить руки ладонями к учителю. Учитель озвучивает задание с выбором одного варианта ответа из двух. Например, делятся ли числа на 2, 3, 5, 9; является ли названное число квадратом другого числа, является ли число простым и т.д. При ответе «да» школьники сжимают ладони в кулак, если «нет» - держат их раскрытыми.
3. Данное упражнение предназначено для мимических мышц лица. Учитель озвучивает пример. Если ответом является положительное число, то детям нужно широко улыбнуться, отрицательное – нахмуриться, ноль – не изменять мимику.

По такому принципу можно разработать упражнения для разных групп мышц (ставить ноги на носочки и на пятки, поднимать и опускать руки т пр.).

4. Следующее упражнение помогает развить воображение учеников. После введения нового понятия ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его правильное написание.
5. Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз на уроке. Например, учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.
6. Физминутки для глаз на уроке математики:
  - вертикальные движения глаз вверх вниз;
  - горизонтальное вправо — влево;
  - вращение глазами по часовой стрелке и против;
  - закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
  - на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Конечно, учитель должен заботиться не только о физическом состоянии учеников, но и эмоциональном. В связи с этим необходимо создать на уроке доброжелательную атмосферу, стремиться к созданию ситуации успеха для

каждого ученика. Для этого есть очень много приемов эмоционального воздействия: похвала, юмор, «зажигательная» речь учителя, стимулирование интереса к предмету, использование музыкальных пауз, использование «листочков настроения» и т.д.

Таким образом, учитель имеет очень большие возможности применения различных методов для работы над такой важной проблемой – сохранения здоровья учеников. Деятельность учителя на уроке математики, направленная на сбережение здоровья детей, не исчерпывается перечисленными приемами, но систематическое включение их в урок позволит сохранить здоровье детей и содействует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

### Список литературы:

1. *Ковалько В.И.* Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
2. *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. – 150 с. – (Семейная библиотека)
3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с
4. *Шалкина С.В.* Здоровьесберегающие технологии на уроках математики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/311946/>