

Использование на уроках математики здоровьесберегающих технологий

Учитель математики
Власенкова Ольга Евгеньевна

- Особенности целей и средств обучения математике при использовании здоровьесберегающих технологий

Требование к содержанию обучения математике с позиции здоровьесбережения

- Разнообразие форм представления содержания
- Включение в содержание сведений методологического характера
- Возможность варьировать объем содержания обучения

Организация уроков математики в условиях здоровьесберегающего обучения. Математика должна обеспечивать:

- Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности(УВП- учебно воспр.процесс)
- Задачи,связанные с понятиями «знание своего тела»,»гигиена тела»,»правильное питание»,»здоровый образ жизни»
- Отслеживание СанПиНов
- Построение урока с учетом динамичности учащихся
- Обеспечение интереса к предмету и уроку,их привлекательности

ЭТАП УРОКА	ВРЕМЯ	НАГРУЗКА	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
1 этап — вводный организационный момент, зарядка, вводная беседа	5 минут	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную.
2 этап — основной	20-25 минут	Максимальная работоспособность. Снижение на 15 минуте	Продуктивная, творческая. Знакомство с новым материалом.
3 этап — заключительный. Актуализация пройденного материала	10-15 минут	Небольшое повышение работоспособности.	Репродуктивная. Отработка основных моментов пройденного.

**С первых минут урока нужно создать
обстановку доброжелательности,
положительный эмоциональный
настрой**

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УЧАЩИХСЯ

5-25 минуты - 80%

25-35 минуты - 60-40%

35-40 минуты - 10%

Кроме того, необходимо:

- Стимулировать внешнюю мотивацию обучающихся
- Стимулировать внутреннюю мотивацию, например, больше узнать
- Поддерживать у учащихся веру в собственные силы
- Создавать ситуацию успеха на уроке

О развитии утомления у школьников свидетельствуют следующие признаки

- Снижение продуктивности труда
- Изменение почерка
- Ослабление внутреннего торможения
- Шум в классе
- Вегетативные реакции
- Жалобы на головную боль, неприятные ощущения в животе

Главные причины, вызывающие утомление

- Профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции учителей
- Перегруженность школьный учебных программ
- Левополушарные перекося содержания учебных программ
- Переполненность классов
- Несоблюдение санитарно-гигиенических условий

СТРУКТУРА РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА МАТЕМАТИКИ

Факторы урока

Показатели

Плотность урока

Не менее 60%, не
более 80%.

Число видов

учебной деятельности

4 - 7

Средняя продолжительность

видов учебной деятельности

не более 10 минут

Частота чередования видов

учебной деятельности

не позднее, чем
через 7-10 минут

Наличие эмоциональных

2-3

разрядок (число)

- Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока являются физкультурные минутки

Требования к организации и проведению физкультминуток:

- 15-20я минута урока
- Длительность 1-5 минут
- Разнообразие упражнений
- Проводимость на начальном этапе уставания

В зависимости от выполняемых упражнений выделяют следующие виды физкультминуток:

- Для снятия общего утомления рук, глаз, слуха
- Коррекции осанки
- Дыхательная гимнастика
- Артикулярно-мимическая гимнастика
- Также полезен самомассаж активных точек ушей и лица

Спасибо за внимание!