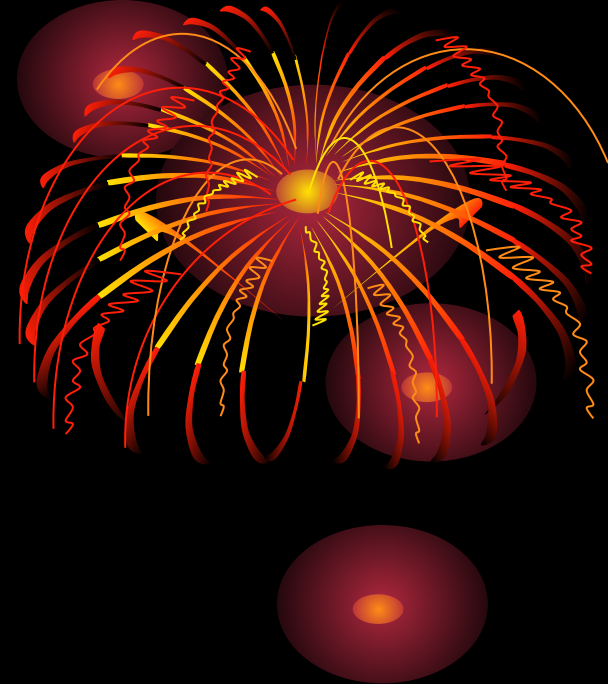


**Здоровьесберегающие
технологии на уроках
математики**

Учитель МОУ СОШ №6
Петренко Л.И.

«Состояние здоровья школьников требует особенно внимательного отношения к организации их школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методическим требованиям, эмоциональному климату в классе»

(Письмо Министерства образования Российской Федерации от 25.09.2000 г. № 2021/ 11- 11)



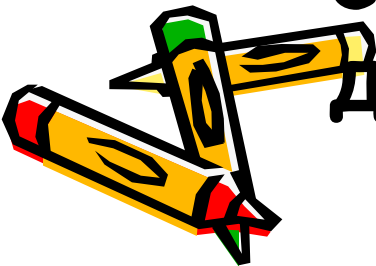
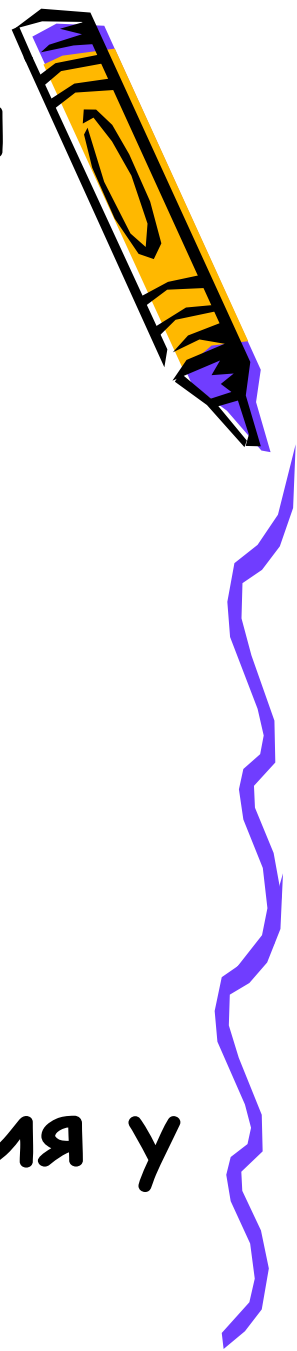
- *уровень знаний учащихся*
- *уровень мотивации учащихся класса*
- *психологическую комфортность в классном коллективе*
- *выявить проблемы здоровья*

- *Добиться усвоения программного материала в полном объеме каждым ребенком*
- *Развивать у учащихся подвижность и способность самостоятельного мышления, учить рассуждать, мыслить*
- *Сохранить здоровье школьников в период обучения*
- *Развивать психологическую, личностную, психофизиологическую и психосоматическую сферы личности ребенка, формируя способность к саморазвитию и сохранению здоровья собственными силами*

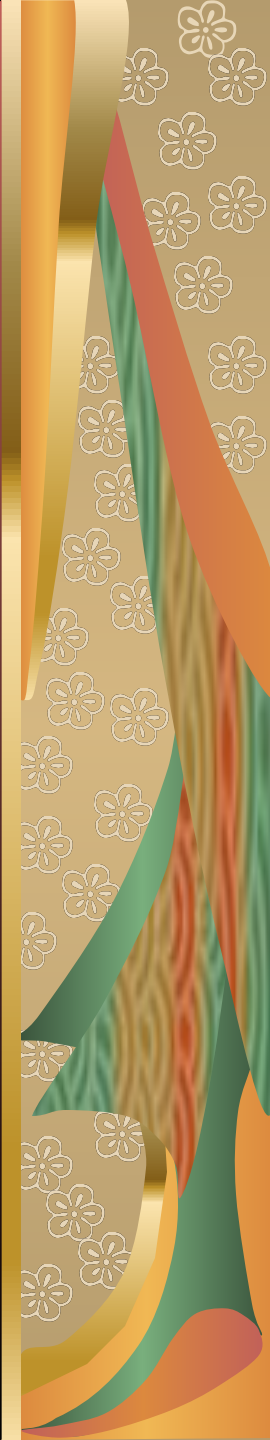
- методы предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей

аутогенную тренировку
(самовнушение)

- упражнения на снятие нервного напряжения у детей



- **инструктивно – программирующие методики**
- **продолжительное воздействие на детей школьной среды**
- **словесно – информационный – вербальный принцип построения учебного процесса**
- **методики, лежащие в основе учебного процесса**
- **чрезмерное увеличение методиками «интеллектуального» развития в ущерб чувственному, эмоциональному – образному.**



- *замена парт на столы, что привело к ранней потере зрения и нарушениям осанки*
- *замена каллиграфического письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой. В связи с этим выросли утомляемость, неуравновешенность, агрессия.*
- *замена электролампового освещения на высококачественное люминесцентное, которое заглушает внутренние биоритмы ребенка*
- *сокращение или изгнание из школы уроков труда.*
- *ошибочным считают введение в середине 50-х годов совместное обучение и воспитание мальчиков и девочек*
- *замена шестидневной учебной недели на пятидневную, что привело к дополнительной нагрузке.*
- *бесконечные смены содержания образования и учебных планов, результаты «инновации» не оцениваются медиками*

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен
- в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость
- в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности

- **строгая дозировка учебной нагрузки**
- **построение урока с учетом работоспособности учащихся**
- **соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота)**
- **благоприятный эмоциональный настрой**
- **проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках**



- **вертикальные движения глаз
вверх – вниз**
- **горизонтальное влево – вправо**
- **вращение глазами по часовой
стрелке и против**
- **закрывать 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**

Берегите зрение

Гимнастика
для глаз

Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



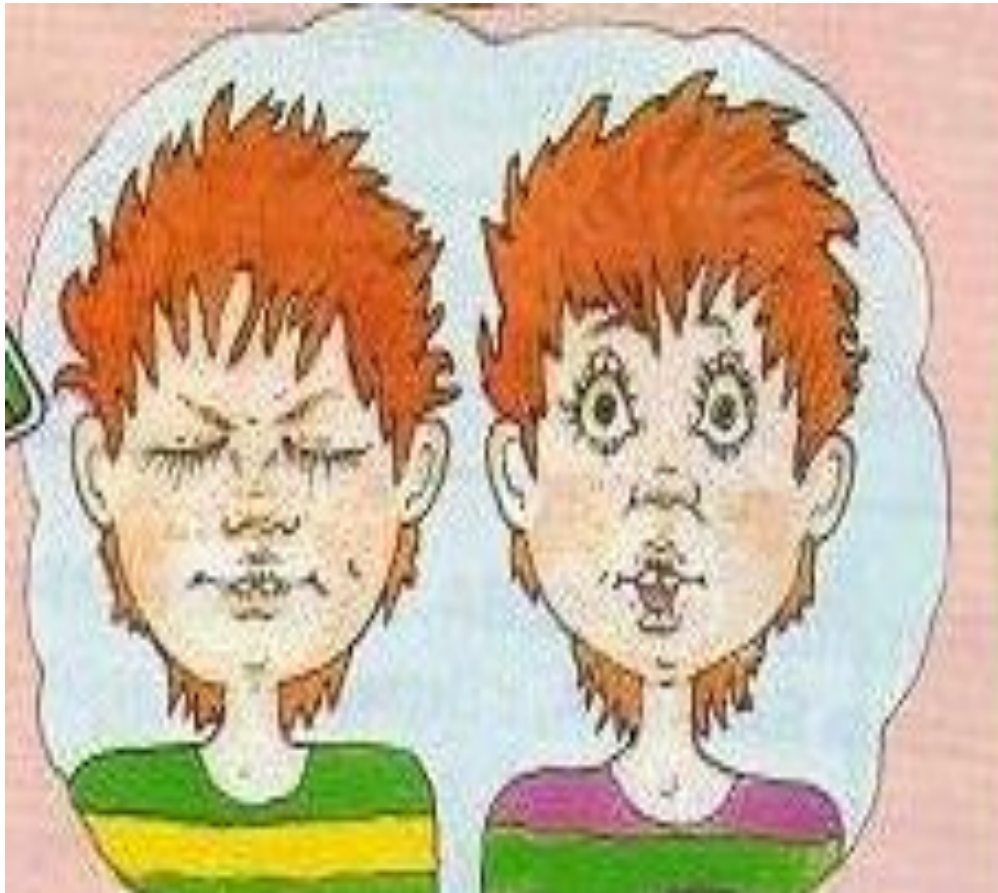
Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз.

Пальчик



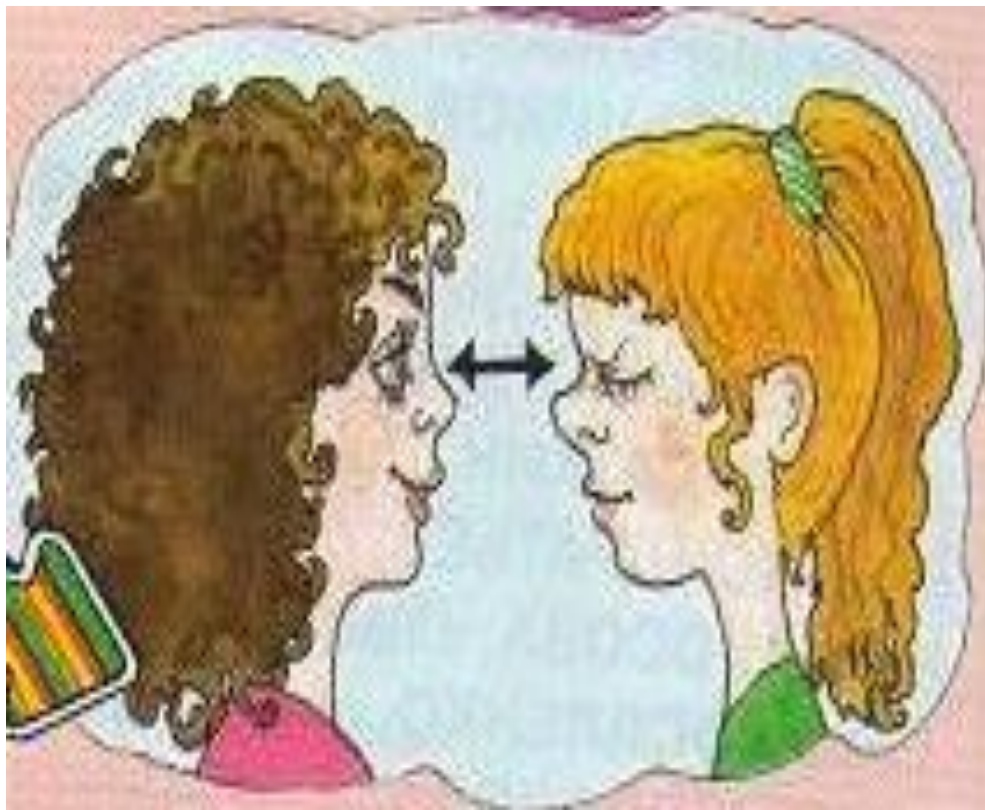
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Кто там?



Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте
глаза, словно вы
чему-то очень
удивились. Повторите
это еще раз.

Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-
нибудь
очень приятном.



Ребята, берегите зрение!





Вверх рука вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх хлопок
Ноги, руки разминаем, точно знаем – будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над головой)
Крутим – верти головой, разминаем шею- стой!
(Вращение головой вправо влево)
И на месте мы шагаем, ноги выше поднимаем!
(Ходьба на месте высоко поднимая колени)
Потянулись, растянулись
Вверх и в стороны, вперед.
(потягивания- руки вверх, в стороны, вперед)
И за парты все вернулись-
Вновь урок у нас идет.
(Дети садятся за парты).

- ▶ - В НАЧАЛЕ УРОКА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ – ТРЕНИНГ
- ▶ - ВО ВРЕМЯ УРОКА
- ▶ - В КОНЦЕ РАБОТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Памятка для учителя

- **Учитель, помни, что дети устают значительно быстрее, чем сам учитель, а учебный труд рассматривается как стрессовое воздействие на детей. Именно поэтому необходимо, на общеобразовательных уроках детям давать двигательную разрядку в течении 2-3 минут. Это позволяет сделать учебный процесс более эффективным, так как снимается перегрузка детей.**
- **При подборе комплекса упражнений для физ. минуток необходимо учитывать особенности учебной работы на уроке.**
- **Организация физ. минуток включает подготовку помещения(открытие окон, форточек) и учащихся, которые для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса, воротники.**

Цель физ. минуток одна: вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, зрения, повысить эмоциональный уровень учащихся.