


**Использование
здоровьесберегающих
технологий и их элементов
на уроке математики**



Здоровьесберегающие образовательные технологии –

**это система мер по охране и
укреплению здоровья
учащихся, совокупность
принципов, приемов, методов
педагогической работы,
дополняющих традиционные
педагогические технологии.**



реализацию здоровьесберегающих технологий:

- гуманно-личностный подход или педагогика сотрудничества ;**
 - активно-деятельностный способ обучения или технологии развивающего обучения;**
 - технологии проектирования ;**
 - игровые технологии ;**
 - технология групповых форм обучения ;**
 - технология уровневой дифференциации .**
-



работоспособность учащихся на уроке:

**Оформлени
е
доски**

**Выделение
важного
материала**

**Работа
в группах
и парах**

**Использовани
е наглядных
образов**

**Смена
видов
деятельности**

**Использование
здоровьесберегающи
х технологий**



Наглядный материал:



Приемы, связанные со здоровьесберегающей технологией:

- Соответствие норме гигиенических условий в классе.
- 4 -7 видов учебной деятельности.
- 7-10 минут - продолжительность и частота чередования видов учебной деятельности .
- Не менее трех видов преподавания с чередованием через 10-15 минут.
- Выбор методов, способствующих активизации инициативы учащихся.
- Смена поз учащихся.
- Наличие мотивации учебной деятельности .
- Эмоциональные разрядки: шутка, улыбка.
- Оздоровительные моменты.

Оздоровительные моменты

**физкульт-
минутки**

**минуты
релаксации**

**дыхательная
гимнастика**

**гимнастика
для глаз**



Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:

- Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение.**
 - Упражнения просты, интересны, доступны детям.**
 - Комплекс должен состоять из одного - двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса не реже 1 раза в две недели.**
 - Содержание упражнений зависит от характера и условий проведения урока.**
-

