


**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.**
- 

