

Муниципальное общеобразовательное
учреждение «Основная общеобразовательная школа №22»

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Из опыта работы учителя математики Леденевой Н.В.



Определение здоровья

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Всемирная организация здравоохранения .



Условия и факторы школьной жизни, разрушающие здоровье детей

- Продолжительное воздействие на детей школьной среды
- Словесно-информационный, вербальный принцип построения учебного процесса
- Чрезмерное увлечение методиками «интеллектуального» развития в ущерб чувственному, эмоционально-образному
- Интенсификация учебного процесса, ведущая к переутомлению
- Неблагоприятный психологический климат в коллективе
- Низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья



Здоровье разрушающие инновации

- Замена парт на столы привела к потере зрения и нарушения осанки
- Замена каллиграфического письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой привела к утомляемости, неуравновешенности, агрессии
- Сокращение или изгнание из школы уроков труда
- Замена шестидневной недели пятидневной привела к дополнительной нагрузке
- Бесконечные смены содержания образования и учебных планов



Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Здоровье ученика в норме, если

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



Гигиенические критерии рациональной организации урока математики

№	Факторы.	Уровни рациональности
1.	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7
3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.
4.	Частота чередования различных видов работы	Смена не позже чем через 7-10 мин.
5.	Наличие эмоциональных разрядок	2-3
6.	Наличие, место, содержание и продолжительность физминуток	На 20 и 35 мин.урока по 1мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями
7.	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции
8.	Момент наступления утомления	Не ранее 40мин.

Упражнения для глаз

- 1.Вертикальные движения глаз вверх-вниз
- 2.Горизонтальное вправо-влево
- 3.Вращение глазами по часовой стрелке и против
- 4.Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.
- 5.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.



Массирование биологически активных точек.

- 1.Потягивание за мочки сверху вниз.
- 2.Потягивание ушной раковины вверх.
- 3.Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против



Мозговая гимнастика

- **Перекрестные движения** (развивает память, активизирует оба полушария мозга).
Поднимая согнутую в колене правую ногу, коснитесь ею левого локтя и наоборот. Упражнение делается сначала медленно, затем темп убыстряется.
- **Квадрат – треугольник** (активизирует полушария).
Левой рукой в воздухе рисовать квадрат, а правой треугольник и наоборот.



Мозговая гимнастика (продолжение)

- **Ухо-нос** (активизирует полушария). Обеими руками дотронуться: левой до носа, правой до левого уха, хлопнуть в ладоши, затем дотронуться левой до правого уха, правой – до носа. Делать упражнение, убыстряя темп.
- **Качание головой** (улучшает мыслительную деятельность, чтение). Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

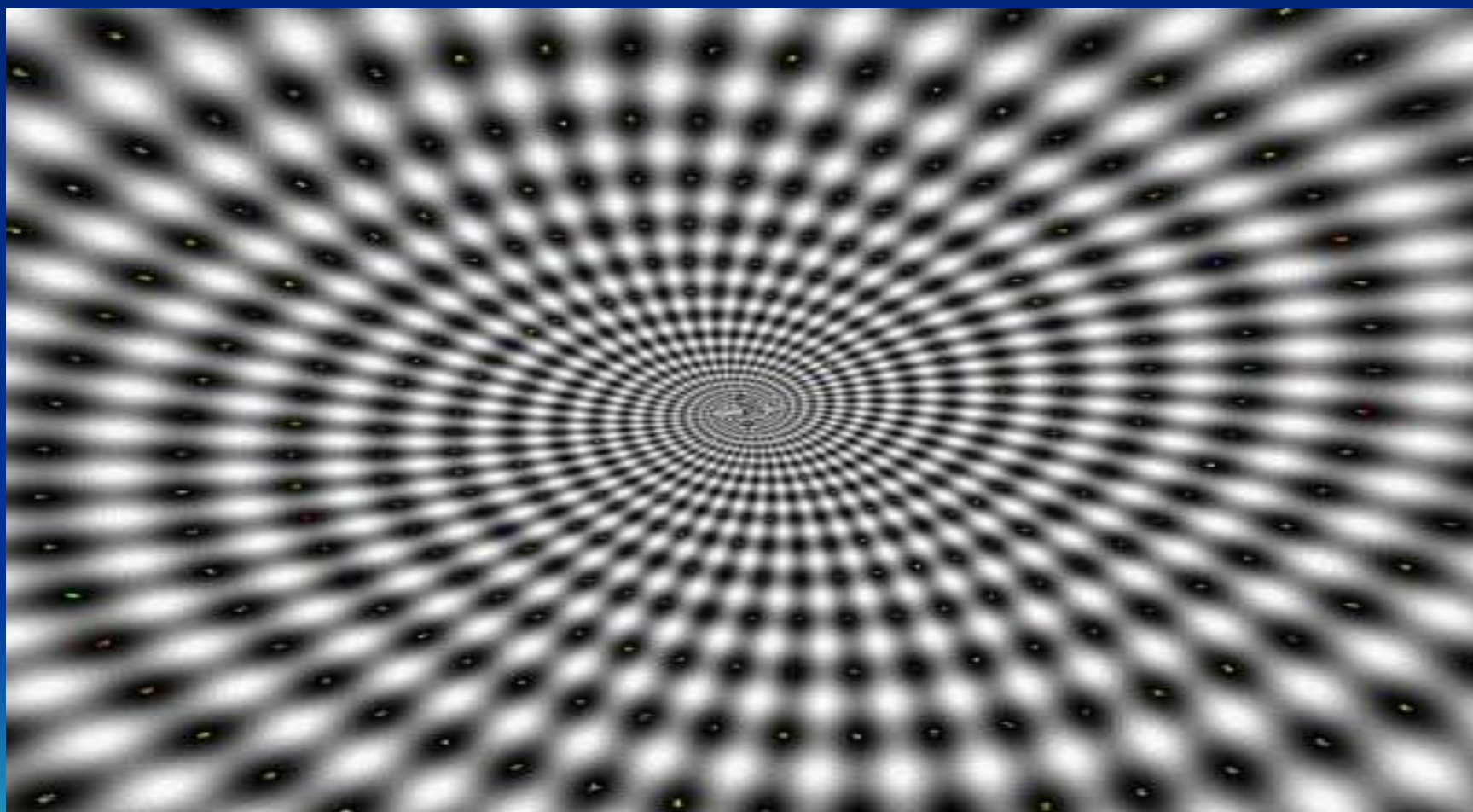


Мозговая гимнастика (продолжение)

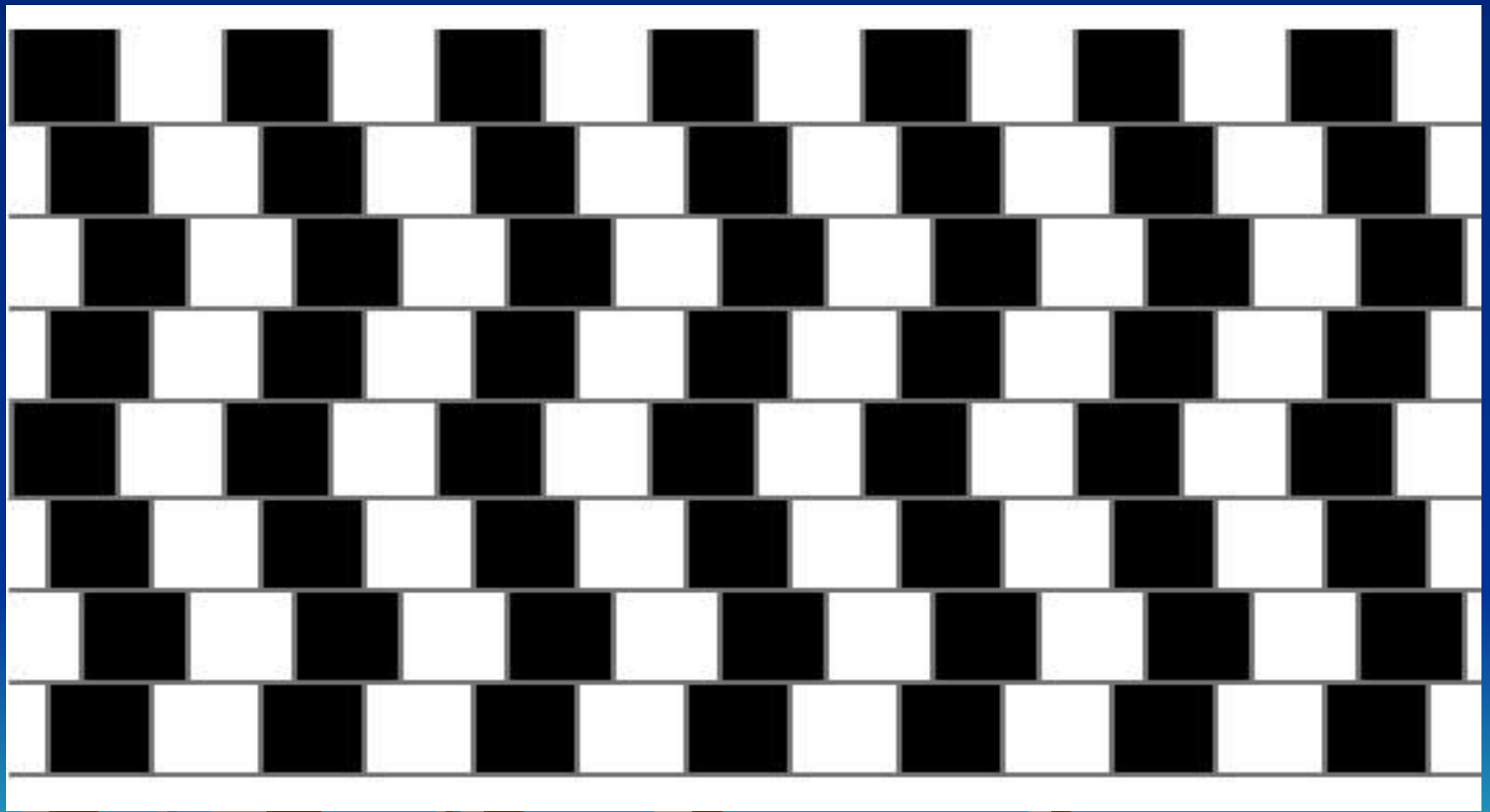
- **Кулак-ладонь-ребро** (активизирует полушария).
Левую руку кладем на ладонь, на ребро, сжимаем в кулак, затем то же самое правой рукой.
- **Ленивые восьмерки** (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).
Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по 3 раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками. Центр восьмерки должен быть на уровне глаз.



Обман зрения- оптические иллюзии



Параллельны ли горизонтальные линии ?



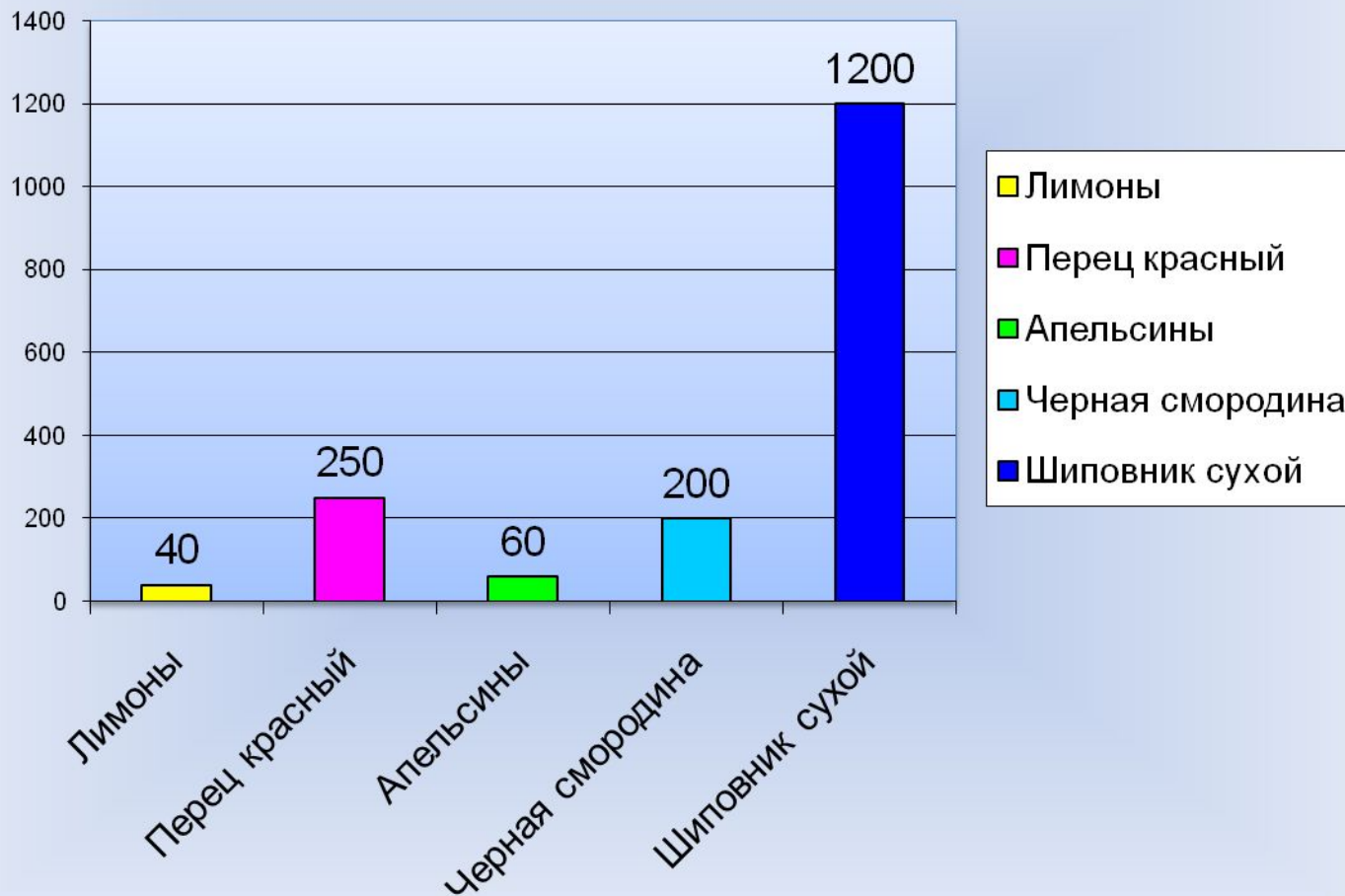
Задачи, связанные со здоровом образом жизни

- 1. «Одно из чисел на 0,3 больше другого. 60% больше числа на 0,03 большего, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнаете, какова суточная потребность организма в витаминах B_1 и B_2 в миллиграммах»
- 2. «Одно число на 42 меньше другого. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины»



Рассмотрите диаграмму и ответьте на вопросы

Содержание витамина С (мг в 100г)



Физминутка в форме игры «Я самый внимательный»

Предлагается ряд чисел

15,76,38, 567,100,55, 35,86,25,50,120

Учитель указкой показывает числа поочередно и предлагает выполнить действия

- 1.Хлопните в ладоши, если число делится на 2
- 2.Топайте ногами, если число кратно 5
- 3.Крутите головой, если число делится на 10

Почему вы одновременно хлопали, топали и крутили головой?



Физминутка в форме стихотворения

- Быстро встали, улыбнулись,
- Выше-выше потянулись
- Ну-ка, плечи распрямите,
- Поднимите, опустите.
- Вправо, влево повернитесь,
- Рук ладонями коснитесь.
- Сели, встали. Сели , встали
- И на месте побежали.



- Спасибо за внимание!

