

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Выполнила: Деденева Евгения
Федоровна

(учитель математики МБОУ СОШ №82
г. Владивосток)

- Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. И одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Возложение на школу и учителей такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся определяется рядом причин.



Цель здоровье – сберегающих образовательных технологий обучения – обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у учащегося необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обеспечение возможности использования полученных знаний в повседневной жизни.



Основные направления правильной организации учебной деятельности:

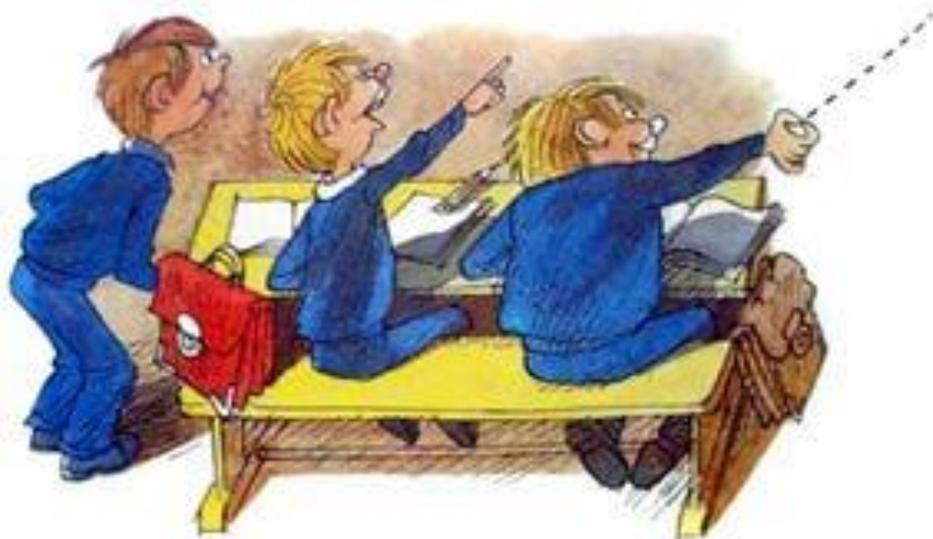
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.



С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.



При планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятный материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала.



- Так же при проведении урока необходимо делать паузы, проводить физкультминутки. Их содержание и продолжительность в среднем составляет– на 15-20 минут урока по 1 минуте из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого.



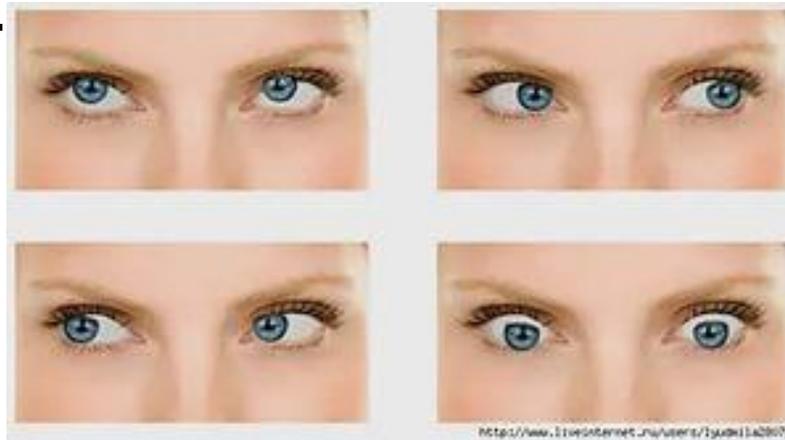
Пример упражнения для физкультминутки:

Ученики встают, руки на талии; задание: если учитель назовёт положительное число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если отрицательное – влево.

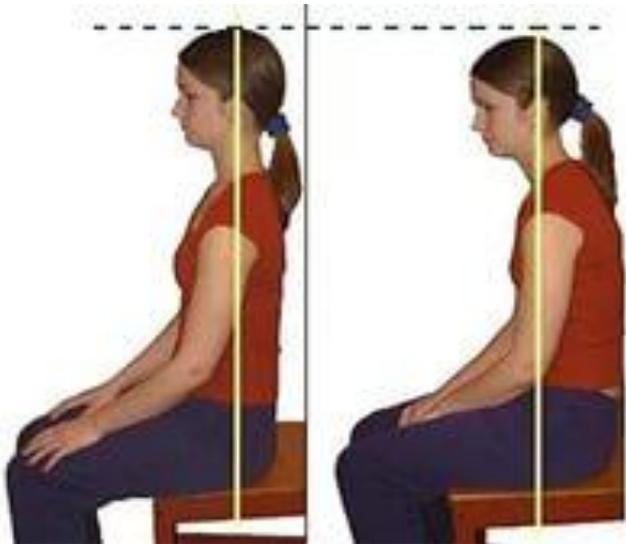


Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, т.к. они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Примерами могут служить:

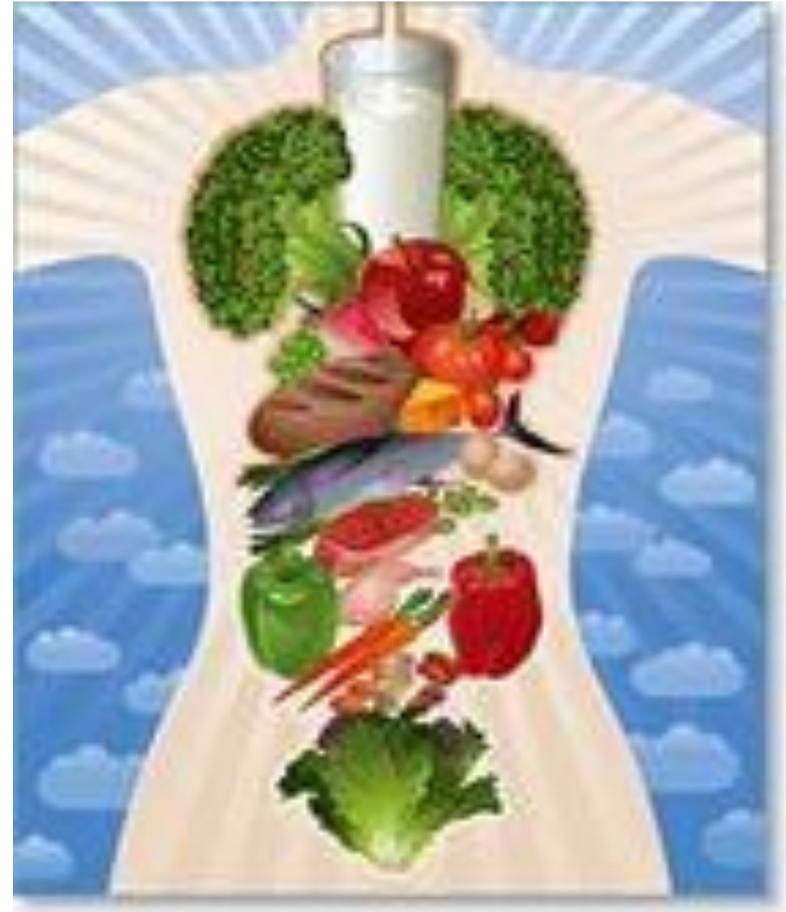
- вертикальное движение глаз вверх-вниз;
- горизонтальное вправо-влево;
- вращение глазами по часовой стрелке и против;
- закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчётливее;
- на доске до начала урока начертить какую - либо кривую (спираль, окружность, ломаную); глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.



■ Также в комплекс физических упражнений необходимо включать упражнения для улучшения осанки и упражнения для расслабления рук (при необходимости много писать на уроке).



- Для того, чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроке рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».



- Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая задачи.





- В конце урока можно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Полезно строить графики настроения на протяжении урока.



Таким образом, для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трёх проблем:

- - Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
- - Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, какой он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
- - Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохранённым здоровьем.



Список использованных источников:

1. Математика. Энциклопедия для детей. Том 11. М.: «Аванта+» 1998 г.
2. С.С. Минаева.- 20 тестов по математике-., М.: Экзамен 2009
3. Человек. Энциклопедия для детей. Том 17. М.: «Аванта+» 1998 г.