**Доклад**

**на тему:**

**«Применение здоровьесберегающих**

**технологий,**

**на уроках математики»**



***Доклад подготовила:***

***учитель математики***

***МОУ«Будуланская СОШ»***

***Галсанова Д.Д.***

***2018 – 2019 уч.год***

**Здоровьесберегающие технологии на уроках математики.**

                                          **«Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто»
                                                                                                                                                  Сократ**

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия", а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

В мирное время Россия переживает демографическую трагедию. Если наложить друг на друга увеличивающуюся смертность и уменьшающуюся рождаемость, то получим фигуру, напоминающую крест. Эта ситуация получила название "русский крест".

Смертность превышает рождаемость

По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Вместо акселерации (увеличения роста) идет децелерация (уменьшение роста): за последние 10 лет в 20 раз увеличилось количество низкорослых, ежегодно 300 тысяч юношей (около 35%) комиссованы военкоматом. Эта трагедия "перекинулась" на репродуктивные возможности населения. Из 1000 новорожденных младенцев 800–900 уже имеют врожденные пороки развития.

Среди подростков 15–17 лет на первом месте – болезни органов дыхания, на втором – болезни глаза и его придаточного аппарата, на третьем – болезни костно-мышечной системы. Отмечается рост онкологической заболеваемости у детей до 14 лет на 26,2%, среди подростков 15–17 лет – на 83,3%. Острой социальной проблемой остаётся ухудшение состояния психического здоровья детей, а также потребление психоактивных веществ. Увеличилось количество детей, состоящих на учёте по злоупотреблению ненаркотическими средствами в 4 раза и алкоголем – в 3 раза.

Болезнь – это медицинская категория. А здоровье – мера реализации генетических потенциалов. В процессе воспитания эти потенциалы развиваются – телесные, психические и духовно-нравственные. В процессе воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо формируется и развивается, либо утрачивается.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей.
Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:
а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:
1) строгая дозировка учебной нагрузки;
2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
4) благоприятный эмоциональный настрой.

Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиться умение сопереживать.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, ученик может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

Планируя работу на доске, иногда удается расположить задания так, что выполняются сначала более простые, требующие меньше записей, они и были помещены в нижней части доски.

По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно и полностью выполненной работы.

При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске и при подведении итогов урока есть возможность окинуть еще раз взглядом полученные формулы, соотношения, графики.

 Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому 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 понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Хорошие результаты в 5-6 классах дает хоровое проговаривание иногда целых правил, иногда только отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами. Ученик должен не только правильно выговаривать термин, но и запомнить, как он правильно пишется. Учитель русского языка, работающий в этом классе, проводит словарные диктанты на математические термины.

**(слайд 8)** Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением. А при изучении положительных и отрицательных чисел ученики, познакомившись с определениями, проводят первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового материала учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки на талии; задание: если учитель назовет положительное число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если отрицательное – влево.

 Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется следующее упражнение. После введения нового материала, хорового прочтения нового термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что нос вырос, как у Буратино, обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

Многие ребята легко отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет

в 5-6 классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его, и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, и устно сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят.

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении  (согласно СанПиНам)

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Предлагая домашнее задание учитель должен прокомментировать его, домашнее задание должно быть дифференцированным.

 [***ФИЗМИНУТКИ.***](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.proshkolu.ru%2Fgolink%2Fwww.selezneva-lichnost.ru%2Fmetodicheskaya-kopilka%2Ffizminutki.html)

**Физминутка** – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки

 **РОЛЬ ФИЗМИНУТОК НА УРОКЕ**
Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.
Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.
Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).
Продолжительность 2-3 минуты.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.
Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.
Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.
Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.
Вовремя контрольных и некоторых практических уроках физкультминутку не проводят.

В современной школе всё больше и больше находят своё применение электронные физкультминутки. **(слайд 12)**Но не у всех есть возможность применять их на уроке.

**Физкультминутки лучше всего систематизировать: (слайд13)**

***1.ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.***

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.
На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

***2.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.***

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

***3.ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

***4.ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.***

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

***6.ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

**МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**1. Комфортное начало и окончание урока**, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

**а)** использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится», «Я справлюсь» и т. д.;

**б)** умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;

**в)** рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.

**2. Проведение на уроке разнообразных** **в а л е о л о г и ч е с к и х п а у з,**

**д ы х а т е л ь н о й г и м н а с т и к и, с а м о м а с с а ж а, у п р а ж н е н и й**, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Ребята осваивают и затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

**3. О б ъ я с н е н и е н о в о г о м а т е р и а л а с о п о р о й** на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно ориентированного обучения. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

**4. У п о р я д о ч е н и е с и с т е м ы д о м а ш н и х з а д а н и й**, их дозировка, выбор, творческий характер.

(Эти методы помогают ребенку осознать, что у него, как и у любого человека, всегда есть право выбора.) Объем домашних заданий и степень их сложности соизмеряются с возможностями каждого ученика. Предлагаются детям разноуровневые задания.

**5. У ч е т и н д и в и д у а л ь н ы х с п о с о б н о с т е й и о с о б е н н о с т е й** **р е б е н к а.**

Не могут дети в классе быть все одинаковыми, поэтому нельзя к ним применять одни и те же приемы работы или проводить одни и те же упражнения на стрессоустойчивость.

**6. О п р о с только тех учащихся, которые желают отвечать**(оценку ставить ученику только тогда, когда он хочет отвечать и действительно знает материал урока).

**7. К а ж д ы й з д о р о в ь е с б е р е г а ю щ и й у р о к** должен обязательно включать работу с телом, душой и разумом детей и учителя.

Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья. Заботясь о нравственном здоровье своих учеников, учителя включают в содержание уроков «Этюды для души».

**8. В к л ю ч е н и е в с о д е р ж а н и е у р о к о в** «анатомических диктантов», упражнений, текстовых задач, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.

**9. Л и ч н ы й п р и м е р у ч и т е л я.**

(Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения; умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.)

**10. О р г а н и з а ц и я с а м о р е ф л е к с и и.**

Каждый день начинается и заканчивается фиксацией на специальном месте «настроения» состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе урока и даже дня. Умело проведенная рефлексия дает возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало и что могут использовать впоследствии в жизни.

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ**

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, учителя не должны требовать от учащихся сохранения неподвижной позы в течение всего урока, и поэтому рекомендуется придерживаться следующейформы организации деятельности учащихся на уроках:

– работа в группах (как статическая, так и подвижная);

– работа в парах сменного состава;

– фронтальный опрос с использованием предмета (например яма);

– использование элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;

– хлопанье в ладоши;

– использование сигнальных карточек различного цвета;

– деятельность с элементами соревнований и т. д.

***Группы следующих с р е д с т в:***

**1-я г р у п п а** включает средства, снимающие физическое напряжение, усталость, но не связанные по содержанию с процессом обучения. К этой группе относятся физические упражнения, рекомендованные валеологами, медиками, физиологами, гигиенистами.

Это различные физминутки, например перемена поз и упражнений для глаз (по В. Ф. Базарному); упражнения, стимулирующие биологические активные точки (по А. А. Уманской); комплекс физических упражнений – наклонов, приседаний, вращательных движений рук.

Во **2-ю г р у п п у** включаются средства, организующие процесс усвоения предметного содержания обучения, но прямо его не затрагивающие.

Сюда относятся физические упражнения, совмещенные с выполнением учебных заданий.

Примером упражнений этой группы являются «Ритмичные игры», описанные Л. Г. Петерсон, в которых двигательная активность детей направлена на усвоение содержания учебных понятий.

К этой группе относится прием «живого настроения», где учащимся предлагается взять за руки друг друга, изобразить квадрат, цилиндр и др.

Данный прием используется при усвоении компонентов сложения, вычисления, при знакомстве с задачами на движение и т. д. У детей при соприкасании рук возникает чувство защищенности, единства, близости.

В данную группу средств входят и карточки «я» и «хор», предложенные Г. А. Чукерманом. На карточке «я» условно изображен ребенок с поднятой рукой, «хор» – несколько детских головок с открытыми ртами. Показ карточек «я» и «хор» означает, кто должен говорить: один или все хором.

Дети таким образом учатся слушать друг друга, ощущать себя участником общего дела, что возмещает частично дефицит речи на уроках, способствует развитию внимания.

**К 3-й г р у п п е** относятся средства, которые можно назвать «завлекалочками». Это задания и формы организации, которые своей внешней привлекательностью незаметно втягивают учащихся в деятельность по усвоению предметного содержания. Это яркие картинки, на которых даны, например, числовые выражения, задания по разбору слов и т. д. Задача учителя – переключить внимание и интерес детей с формы на содержание самих заданий.

**В 4-ю г р у п п у** можно включить средства, которые затрагивают сущностные, смысловые характеристики изучаемого материала и личностные качества обучаемых.

А мы с вами, учителя математики должны помнить и донести это детям на уроке: Здоровье –это наша способность удовлетворять в разумных приделах наши потребности. Здоровье – это наш образ жизни. Образ жизни – источник здоровья и всех бед. Всё зависит от нас и от нашего образа жизни. Вкладывать частицы здоровья в каждого ученика на своих уроках, в течении многих лет, из года в год. Не бояться применять методы, формы и приёмы здоровьесберегающих технологий. И кто как ни мы, должны беречь здоровье ребят на уроках математики, ведь наш предмет считается в школе самым сложным.