**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ СОЗИДАНИЯ**

**Гукова И.Н.**

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы*».* *(В.А. Сухомлинский)*

По данным Минздрава России о нарастании частоты хронических отклонений здоровья у детей свидетельствуют такие данные. За период обучения в школе число здоровых детей снижается в четыре раза. В этих условиях важно активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. Профессор Н. К. Смирнов определил здоровьесберегающие образовательные технологии как «системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Но здоровье сбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Основной организационной формой обучения в современной школе является урок и главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально благоприятной и комфортной обстановки и создание у учащихся положительной эмоциональной настроенности на уроке. Не станем перечислять все основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий. Они достаточно подробно описаны Смирновым Н. К в книге «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». Остановимся подробно на проведении физкультурных пауз для старшеклассников. С каждым годом обучения у старшеклассника возникает необходимость в переработке все большего объема знаний. Дети мало двигаются, у них возникает статическое напряжение в мышцах и гиподинамия, объем зрительной информации возрастает, нарушается психическое состояние в условиях приблежающихся экзаменов, зрительный аппарат школьника испытывает большое перенапряжение. Все это предпосылки для отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения сердечно сосудистых заболеваний, избыточного веса, нарушения обмена веществ, нервных расстройств. Иногда учитель на уроке пренебрегает физкальтурными паузами, считая, что затраченное время лучше использовать для отработки образовательных компетенций. При этом учащиеся испытывают умственное и физическое перенапряжение. Усталость влияет на качество усвоения изучаемого материала и вообще на способность воспринимать, какую-либо информацию, при этом возникает напряжение в отдельных группах мышц. Не все учащиеся могут самостоятельно избавиться от этого напряжения, поэтому нужно научить старшеклассников технике прогрессирующего мышечного расслабления.

С целью увеличения работоспособности и подавления утомляемости, снятия напряжения учитель обязан включать в урок физкультурные паузы. При проведении таких пауз необходимо учитывать направленность упражнений:

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук;
* упражнения для глаз;
* упражнения, корректирующие осанку;
* дыхательная гимнастика;
* артикуляционно-мимическая гимнастика.

Учитель должен определять место физкультурной паузы на уроке, ее содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью – 2-3 мин., состоящую из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого) [2].

Например, метод смены напряжения и расслабления мышц:

1. Сильно сжать кулаки и держать сильно-сильно (секунд 10), потом с выдохом отпустить (секунд 30).
2. Напрячь локти.
3. Приподнять с усилием плечи, как бы удерживая тяжесть.
4. Не поднимая колен, носки с силой потянуть на себя, вверх.
5. Напрячь колени, не поднимая их вверх, с усилием, как бы удерживая тяжесть.
6. Последнее упражнение: с задержкой дыхания напрячь мышцы груди, живота, спины, с выдохом расслабить и закрыть глаза[3].

При утомлении глаз: гимнастики для глаз (упражнения на расширение зрительно-пространственной активности; гимнастика для глаз по методу Шичко Г.А.) , упражнение по профилактике нарушения зрения:

* вертикальные движения глаз вверх – вниз;
* горизонтальное вправо – влево;
* вращение глазами по часовой стрелке и против;
* закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
* можно использовать плакаты-тренажеры для глаз с начерченными кривыми.

При дефиците движений здоровье человека ухудшается во всех его проявлениях. У малоподвижных старшеклассников, а их с каждым годом обучения становится все больше и больше, слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у учащихся развивается плохая осанка, образуется сутулость, поэтому им больше чем малышам необходимы физкультминутки.

Несколько примеров физкультурных минуток для исправления осанки.

Комплекс №1 И.п.о.с. – руки вперед, 2 пальцы в кулак, 3 руки вверх, 4 пальцы выпрямить, 5 руки за голову, 6 руки к плечам, 7 руки на пояс, 8 руки к плечам, 9 наклон вправо, 10 наклон влево, 11 наклон вправо, 12 выпрямиться, руки на пояс, 13 поворот вправо, руки вверх, 14 и.п. руки на пояс, 15 поворот влево, руки вверх, 16 и.п.о.с.

Комплекс №2 И.п.о.с. 1 руки на пояс, 2 руки вверх, подняться на носки, 3 – 4 руки через стороны вниз, 5 выпад правой вперед, руки вперед, 6 и.п., 7 выпад левой вперед, руки вперед, 8 и.п., 9 прогиб назад, 10 и.п., 11 наклон влево, руки вверх, 12 и.п., 13 наклон вправо, руки вверх, 14 и.п., 15 присед, 16 и.п.

Для расслабления может быть использована музыка, закрывание глаз также способствует расслаблению, отключая основной канал приема информации из внешнего мира и повышая восприимчивость к внутренним ощущениям. Суть всех этих методов одна: через расслабление мышц снимается напряжение, приводя организм в нормальное состояние.

После проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, учащиеся становятся более активными, их внимание активизируется, формируется мотивация к изучаемому предмету, улучшается психоэмоциональное состояние, изменяется отношение к себе и своему здоровью. Проектируя любой урок необходимо максимально использовать возможности здоровьесберегающих технологий. Это и оптимальная плотность урока и рациональное чередование различных видов учебной деятельности и использование положительных эмоций, и обязательное использование в образовательном пространстве эмоциональной разрядки и физкультурной паузы.

**Литература**

1. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.

2. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002

3. Синягина Н.Ю.Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)

4. Ковалько В.И.Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).