**МКОУ «КУРКЕНТСКАЯ СОШ им.РАГИМОВА М.М»**

2017г

**ДОКЛАД**

**«Культура здоровья на уроках математики»**

**Ибрагимова Л.Т.**

Культура здоровья на уроках математики

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху.   
Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил,   
и венцом этой гармонии является радость творчества»   
В.А. Сухомлинский 

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. Основная задача школы - создание необходимых условий, отвечающих состоянию здоровья школьника.

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – 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.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

строгая дозировка учебной нагрузки;

построение урока с учетом работоспособности учащихся;

соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

благоприятный эмоциональный настрой;

проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Наша школа три года является экспериментальной площадкой ИПКРО г. Иркутска с проектом «Культура здоровья», также с 2012 года школа работает по программе развития «Ступени здоровья», я как учитель математики, классный руководитель и соавтор данного проекта работаю над темой проекта на уроках математики, внеклассных мероприятиях, классных часах. Ведущая идея проекта: сохранение здоровья души и тела через активное творчество и движение. Мною в соавторстве с коллегой, учителем математики Кузнецовой Т.В., в рамках проекта, разработан и апробируется элективный курс «Через математику к здоровью» для учащихся 5-6 классов. Целью, которого является формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни с помощью решения математических задач, а также научить учащихся ценить, уважать и беречь свое здоровье.

На уроках математики увеличивается умственная нагрузка на ученика. Это заставило меня задуматься над тем, как поддерживать интерес детей на протяжении всего урока, их активность, как привить любовь к столь сложному предмету, как математика. Когда-то Блез Паскаль сказал: «Предмет математики столь серьёзен, что не следует упускать ни одной возможности сделать его более занимательным». Применение компьютерных технологий как раз и дает возможность учителю внести в урок толику занимательности, интереса, сократить время за счет наглядности и быстроты выполнения работы. Презентации помогают урок сделать ярким, запоминающимся.

Поддерживая интерес детей на протяжении всего урока, их активность, нужно прививать любовь к столь сложному предмету, как математика, создавать ситуацию успеха и при этом сохранять здоровье учеников. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, я на уроках и на занятиях элективного курса рассматриваются задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "знание своего тела”, "гигиена тела”, "правильное питание”, "здоровый образ жизни”, "безопасное поведение на дорогах». И при этом не забываю о вычислительных навыках, решении задач на проценты, пропорцию.  
а таких задач в учебниках немного.

Используя возможности уроков математики в организации процесса обучения с применением здоровьесберегающих технологий, я ориентирую учащихся на то, что изучая себя, особенности своего организма, они психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: "Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. 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.

Работоспособность человека во время бодрствования чаще всего изменяется волнообразно. Первый этап – врабатывание, организм приспосабливается к требованиям, предъявляемым трудом к человеку. При тяжелой физической работе он занимает 20-25 минут, при умственной работе – 1,5-2 часа. Второй этап – устойчивая работоспособность – в среднем длится 2-3 часа. Работоспособность не падает даже к концу за счет волевых условий человека. Третий этап – снижение работоспособности, когда утомление не компенсируется волевым усилием. Эти три этапа повторяются дважды за трудовой день между 10-12 и 16-18 часами. В течение недели отмечаются те же три этапа: понедельник – врабатывание, вторник, среда, четверг – устойчивая работоспособность, пятница и суббота – утомление. Это нужно учитывать при составлении расписания уроков.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, так как у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока математики.

Хорошее эмоциональное состояние на уроке поддерживают «минуты радости» – любая приятная информация: сообщения, поздравления, объявления и др., «смехопаузы» – смешные истории, забавные случаи из жизни детей.

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. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Умеренное утомление быстро проходит при смене видов деятельности, переутомление проявляется в расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, снижении памяти и внимания. Переутомление ослабляет сопротивляемость организма к заболеваниям. Выдающийся физиолог И. М. Сеченов доказал, что утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом. Смена рода деятельности приводит к возбуждению ранее бездействовавших и более глубокому торможению действовавших центров.  
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). Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Нужен отдых. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Необходимо на уроках математики проводить физкультминутки (пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию, дыхательную гимнастику, точечный самомассаж) , также ежеминутно нужно следить за посадкой учащихся на уроке. В моей методической копилке подобраны различные виды динамических пауз, проводимых с помощью стихов, презентаций и музыки.   
Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношений к себе и своему здоровью.

Также необходимо уделять внимание к охране зрения: рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения.

Каждый учитель должен соблюдать нормы объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами.

Применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю-предметнику. И если все учителя будут использовать это как систему, то результат будет очевиден, и мы все поймем, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, именно его мы должны беречь и воспитывать детей, заботящихся о своем здоровье.