Доклад на тему:

«Организация урока математики с позиции здоровье сбережения»

Подготовила учитель математики

ГБОУ РО «Новочеркасская школа-интернат»

Бондаренко Надежда Ивановна

 Здоровье –бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время всё очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Школьникам испытывающим проблемы со здоровьем , трудно учиться. И мы педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В. А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, сто примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

 Новизна моего опыта заключается в том, что на первый взгляд математика и здоровьесбережение не совместимы. Понятие «здоровьесберегающие технологии» наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии ,ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. И недаром по СанПин математика оценена в 11 баллов.

 За основу работы я взяла основные приоритеты для оздоровления:

1. Здоровый ребёнок-практически достижимая норма детского развития.

2.Оздоровление- не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход-основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

 Цель здоровьесберегающих 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

 Основные вопросы , возникающие при работе по здоровье сберегающим направлениям:

1.Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2.Игровые оздоровительные технологии.

3.Весёлые физминутки на уроках.

4.Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

5.Игровой массаж.

6.Формирование навыков здорового образа жизни.

7.Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности здоровьесберегающей педагогики.

 Урок-это основа учебного процесса. В соответствии со здоровьесберегающеми технологиями к организации урока предъявляются следующие требования, с учётом которых я его строю.

1.Плотность урока. Должна быть от 60% до 70%.

2.Чередование видов учебной деятельности от 4 до 7.

3.Наличие, место, содержание и длительность оздоровительных моментов.

На уроке должно быть 2 физ. паузы по 1 минуте из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторами.

Физ. паузы должны быть обоснованными:

 -если писали - для глаз и пальцев;

 -если слушали - для снятия напряжения, смены позы.

4.Наличие эмоциональных разрядок (шутки, улыбки, стих, музыка должны быть 2-3 раза на уроке). За урок и не продолжаться более 10 минут каждая.

5.Виды учебной деятельности должны чередоваться 4-7 раз

6.Поза учащихся и её чередование.

7.наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

8.Гигиенические условия в кабинете во время урока ( температура, свежесть воздуха, освещённость и др.)

9.Темп окончания урока. На заключительную часть урока необходимо оставлять времени, достаточного для того, что бы дети успели записать домашнее задание и задать вопросы. Недопустимо затягивать урок на перемене.

10.Место и длительность применение ТСО : нельзя, чтобы дети все 40 минут смотрели кино или на экран Статистика: при несоблюдении гигиенических норм при использовании ТСО, здоровье ухудшается в 2,5 раза.

**Организация урока.**

Составные части урока:

**1.Подготовительная (1-3 минуты)**

-чтобы создать благоприятный настрой необходимо сказать несколько приятных слов классу.

-чтобы успокоить перевозбуждённый класс можно провести упражнения на выдох»: «Надувание воздушного шарика», «сдувать пушинку с ладони».

-чтобы «разбудить» вялый класс провести упражнения на «вдох»: «Нюхать что-то приятное» и т. Д.

-если ребята приходят уставшие ,после предыдущих уроков, провожу гимнастику для снятия усталости : поднимите плечи, разверните и опустите их. Сделайте так несколько раз.

- чтобы взбодриться сделаем следующие упражнения:

1.сложите ладони перед грудью, быстро-быстро потрите друг о дружку ( это упражнение способствует поднятию энергии и работы всех внутренних органов, так как на ладонях находится много биологически активных зон и точек)

2.Раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках, просуньте между ними уши и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит зрение и активизирует работу головного мозга.

**2 .Основная (30-35 минут)**

-исходя из динамики работоспособности на уроке , нужно выбрать правильное время для физ. пауз и провести упражнения:

\* «пиджак на вешалке» (можно сидя)

\* «стрельба глазами» (про девочек вставить рассказ)

\*Сильно сжаться и расслабиться сидя на стуле.

-помогая ребёнку ,подходите к нему сбоку и не садитесь за последнюю парту во время самостоятельной работы.

**3. Заключительная (2-3 минуты)**

-подведение итогов, объяснение домашнего задания. Ответы на вопросы. Урок надо завершить спокойно. Учащиеся должны иметь возможность задать учителю вопросы , учитель комментирует задание. Учитель и учащиеся прощаются.

 В своей работе я использую технологию, которую предлагает доктор Владимир Филиппович Базарный. Исследованиями установлено: воспитание без движения-это развитие ребёнка в режиме глубокого расслабления и угасания произвольно-волевого тела. Сидячее закрепощенное положение тела ведёт к постоянному статистическому напряжению различных групп мышц, что вызывает резкое утомление учащихся даже не связанное с умственной работой.

 Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребёнка. Для разминок и упражнений глаз я использую игровые элементы урока, включающие двигательную активность. Для выполнения таких активизирующих детей заданий я использую карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые расклеиваются в разных точках класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

 При решении задачи ученики должны «собрать» условие которое по частям находится вокруг них, совершая повороты головы , туловища , что повышает не только физическую активность детей на уроках , но и эффективность учебно-познавательного процесса.

 Учебные занятия я провожу в режиме смены динамических поз: в начале и в конце урока меняется поза детей (сидя-стоя), т. Е. при устном счёте при устном повторении или обобщении материала дети встают на 2-3 минуты и работают на уроке стоя. При этом сохраняется и укрепляется телесная вертикаль, позвоночник, осанка-основа энергетики человеческого организма.

 На уроках я использую задачи , содержащие сведения о здоровом образе жизни. Они призваны заинтересовать учащихся вопросами устройства тела человека, а учитель по ходу выолнения заданий может помогать систематизации знаний

 Задачи основаны на фактическом материале и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкли ценить, уважать и беречь своё здоровье. В ходе решения заданий ученики узнают много новых фактов о своём теле, особенностях его существования и развития на разных этапах жизни, могут взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика.

 Математическое содержание заданий соответствует прохождению программы в течение учебного года, задачи разнообразны по содержанию и уровням сложности и позволяют использовать материалы на различных этапах урока.

 Проведя исследования в своём классе , целью которого явилась оценка показателей заболеваемости обучающихся до и после проделанной работы по здоровьесбережению, я выяснила, что на протяжении нескольких лет обучения стабильными остаются показатели физкультурных групп. Отрадно то, что показатели нарушения осанки уменьшаются, а показатели нарушения зрения держатся на одном уровне. Число не болевших детей к началу 9 класса увеличилось на 20 %.

 Таким образом , организация учебной деятельности с учётом здоровьесберегающих технологий создают условия , позволяющие сохранить здоровье детей и по возможности оздоровить их, а это немаловажно в наше непростое время.