**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках математики**

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека, это залог счастья. Поэтому задача педагога – сделать урок увлекательным, легким, комфортным, содержащим физкультминутки, чтобы сохранить здоровье детей и его приумножить.

Возникновение интереса к математике у значительного числа учащихся зависит в большей степени от методики ее преподавания, от того, насколько умело будет построена учебная работа. Надо позаботиться о том, чтобы каждый ученик работал активно и увлеченно.

Здоровьесберегающий урок должен быть построен с учетом базовых потребностей детей:

– потребности в саморазвитии;

– потребности в игре;

– потребности в подражании;

– приобретения опыта.

Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы. Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.

При построении уроков использую в работе рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберающей технологией:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, слушание, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

 Я еще учитываю: какой это урок в расписании - после физкультуры или после столовой; первый в понедельник или последний в пятницу, потому что в этом случае приходится разрешить дожевать пищу, отдышаться и привести себя в порядок, «разбудить» или успокоить. Как правило, некоторое послабление и терпимость в начале урока оборачивается более плодотворной работой в процессе.

Хорошее эмоциональное состояние поддерживают «минуты радости» – любая приятная информация: сообщения, поздравления, объявления и др., «смехопаузы» – смешные истории, забавные случаи из жизни детей (обычно это бывает в первые дни после каникул).

 Начинаю уроки с воспитательного момента, которые назвала «Минутки здоровья». К примеру, напоминаю учащимся о правильной осанке: “Что такое осанка? Осанка – это привычная поза спокойно стоящего или сидящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью: нарушает работу внутренних органов. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка. Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность”. Учащимся предлагаю принять правильную осанку: опустить плечи, соединить лопатки, поднять подбородок, втянуть живот, и соблюдать правильное положение в течение урока.

 На каждом уроке уделяю достаточное внимание вопросам сохранения здоровья, включая в урок задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

 Например, в 7 классе при решении задач составлением уравнений можно рассмотреть такую: “В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32?”

Ответ: 7, 12,5,5, 5.

 При изучении системы уравнений первой степени можно коснуться темы правильного питания, решая следующие задачи:

1. Одно из чисел на 0,3 больше другого. 60% большего числа на 0,03 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в витаминах В1 и В2 в миллиграммах.

Ответ: 1,8 мг, 1,5 мг.

Дефицит витамина В1 может привести к болезни "бери-бери", которая появляется из-за нарушения обмена углеводов. Витамин В2 отвечает за состояние зрения, он необходим для построения защитного слоя сетчатки.

2. Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах.

Ответ: 8 мг, 5 мг.

Дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От железа зависит построение гемоглобина – переносчика кислорода ко всем органам. Медь также синтезирует гемоглобин и определяет антиоксидантный потенциал сыворотки крови.

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

1. Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа.

Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета.

Ответ: 12 и 6.

2. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины.

Ответ: 20 и 62.

В заключении хотел выделить ряд условий сохранения здоровья учащихся в процессе обучения математике:

– включение в учебный процесс жизненного опыта ребенка, опора на него в обучении; помощь в «присоединении» нового знания к прежнему опыту, обеспечение каждому достаточного уровня понимания нового знания;

– представление математических понятий и способов действий на языке, доступном детям, расширение и развитие способов представления математического знания детьми как естественное обогащение их речи;

– исключение перегрузки учащихся большим количеством информации, равно как исключение «недогрузки» и интеллектуального безделья;

– непротиворечивость учебной информации;

– обеспечение положительного эмоционального состояния школьников, которое служит индикатором общего положительного состояния здоровья;

– использование в процессе обучения групп средств, обеспечивающих все стороны благополучия ребенка комплексно.

 Чтобы организация уроков математики выполняла условия здоровьесберегающего обучения математике, она должна обеспечивать:

а) предупреждение и снятие мышечной и умственной усталости;

б) положительное воздействие на эмоциональное состояние учащихся, как через содержание математического учебного материала, так и вне связи с содержанием математики;

в) возможность принимать информацию многосенсорно;

г) создание ситуаций для возникновения и проявления личностных смыслов изучаемого учебного математического материала, собственного мнения по всем вопросам обучения, взаимодействия с другими смыслами и другими мнениями;

д) разнообразие форм учебной деятельности.

 При выполнении этих пунктов будет обеспечена организация здоровьесберегающего урока.

Использование здорвьесберегающих технологий на уроках математики обеспечивает сохранение психического и физического здоровья учащихся специальной (коррекционной) школы, способствует лучшему овладению ими системой математических знаний, умений и навыков.