«Элементы здоровьесбережения на уроках математики»

Здоровье – это состояние любого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять все свои функции; отсутствие недуга, болезни. Существует несколько определений здоровья:

1. Здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.
2. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
4. Отсутствие болезней, болезненных состояний и изменений.
5. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Базовыми составляющими ЗОЖ являются:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
* закаливание;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
* отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями и проблемами;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; позитивное мышление;
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их; оптимизм;
* социальное самочувствие: способность взаимодействовать с другими людьми.

При проведении любого урока (и математики в том числе) необходимо заботиться об эмоциональном и интеллектуальном самочувствии детей, а именно – проводить физкультминутки. На собственном опыте заметила, что если такая разминка не только физически, но и интеллектуально затрагивает ребенка, то она более эффективна.

1. Исходное положение – сидя за партой, руки на парте. Поднять одну руку (локоть на парте) и показать пальцами острый угол. Опустить руку. Поднять другую руку и показать пальцами тупой угол. Поднять обе руки и изобразить прямой угол (ладонями), а затем - развернутый.
2. Исходное положение – стоя прямо, лицом к классной доске. По заданию учителя выполнять повороты: налево на 90°, направо на 180°, налево на 45°, направо на 135°… Варианты для учащихся, еще не изучавших тему «Градусная мера угла»: повороты на острый угол, тупой угол, прямой или развернутый.
3. Исходное положение – сидя на стуле, ногами – в проход между партами. Изобразить ступнями острый (прямой, тупой) угол, не отрывая ступней от пола. Изобразить острый (прямой угол) стопой, когда пятка находится на полу, а носок – в воздухе, и наоборот.
4. Исходное положение – сидя за партой. Показать кистями рук треугольник, потом прямоугольный треугольник, тупоугольный треугольник. Показать с помощью предплечий (рук от кончиков пальцев до локтя) треугольник равнобедренный, равносторонний.
5. (на стенах кабинета наклеены треугольники разных цветов и разного вида) Исходное положение – сидя за партой лицом вперед. Не поворачивая головы и туловища, т.е. только глазами найти на стене нужный треугольник (например, желтый тупоугольный, который находится в районе доски) и показать его с помощью пальца левой руки, стоящей на локте. Найти глазами и показать пальцем правой руки, стоящей в том же положении другой треугольник (например, синий равнобедренный). С помощью поворотов только головы найти красный прямоугольный треугольник (находится ближе к середине кабинета) и показать его кистью руки. С помощью поворота туловища найти зеленый равносторонний треугольник (на задней стене кабинета) и показать его вытянутой рукой.

Приведенные примеры упражнений помогают не только повторить с учащимися виды углов, треугольников (варианты: прямоугольник, параллелограмм, квадрат), но и переключить их внимание с одного вида деятельности (написание, решение, беседа) на другой (мышление, вспоминание, обдумывание задания, логика, физическое движение). Иногда возникают затруднения. Совместное сотрудничество помогает их преодолеть. Не все решения бывают одинаковыми, стандартными. Появляется возможность увидеть детей, которые мыслят не так, как все. У учащегося есть реальная возможность увидеть, что он не хуже остальных (тоже справился с заданием), сравнить свое решение с решениями остальных (сделал так же, чуть быстрее или медленнее), оценить свои возможности (а я сделал лучше, оригинальнее, быстрее), тем самым повысить свою самооценку (а я что-то могу, не так уж я и плох) или увидеть какие-то свои недостатки при сравнении с другими.

Показанный на заседании методобъединения, набор этих упражнений для физкультминуток вызвал не только заинтересованность, но и был назван элементами комфортного урока.