**Здоровьесберегающие технологии на уроках математики.**

Ни для кого не секрет, что одна из основных задач образования – укрепление физического и психического здоровья учащихся. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время мы наблюдаем снижение состояния здоровья у детей. Все больше детей на ЛФК. В листе здоровья очень редко можно встретить запись «здоров». Поэтому так актуально использование здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии –** совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья. Н. К. Смирнов

Для каждой возрастной категории учащихся характерны свои физические особенности. В связи с этим, на своих уроках, использую следующие технологии.

**Игры *на* *движение*.**

**«*Изобрази* *число*»**

**Можно использовать несколько вариаций:**

1. **Как динамическую паузу ( под музыку, цифры не по порядку, изображать двузначные числа). Подходит для ребят 5-6 класса.**
2. **Как умственно-подвижную игру « Пример-решение-покажи ответ» ( работа в парах и самостоятельно). Подходит для детей 5-7 класса. Для данной игры используются специальный раздаточный материал, которой очень легко изготовить. Карточки с примерами можно напечатать на компьютере или написать от руки. Данную игру можно использовать как для закрепления изученного, так и для повторения пройденного материала.**
* **Первый решает, второй показывает ответ, потом меняются.**
* **Или же самостоятельно.**

 **«*Поиск* *математических* *предметов*»**

**Раздаются анаграммы и дети должны за определенное время ( не более 1-2 минут) расшифровать и найти эти предметы. Разрешается перемещаться по кабинету шагом. Для того чтобы игра не потеряла свой интерес, можно составить рейтинговую таблицу за определенный период (неделя, месяц, четверть). Я составляю по неделям, тогда почти каждый ученик занимает первое место. Главное условие: абсолютная тишина.**

***Гимнастика* *для* *глаз*.**

**Можно также использовать игру «Поиск предметов» для гимнастики глаз. Учащиеся сидят на своих местах и глазами находят предметы, название которых говорит учитель.**

***Гимнастика* *для* *пальцев*.**

**В любом классе с 1-11 можно использовать эту гимнастику.**

**Учащимся предлагается пальцами изобразить геометрическую фигуру «круг, овал, прямоугольник, трапецию и т.д.». Чем старше класс, тем больше разнообразие геометрических фигур.**