

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

*Выполнил:
студент(ка) группы 16ФпМм1
Широва В.А.*

*Руководитель проекта:
д.п.н., профессор Сохранов В.В.*

СОДЕРЖАНИЕ

- **Цель, задачи и принципы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения**
- **Некоторые условия образовательной среды, влияющие на здоровое развитие ребенка**
- **Направления здоровьесберегающей деятельности**
 - **Рекомендации по использованию заданий-упражнений, способствующих развитию двигательной активности ребенка во время учебных занятий по математике**

ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ:

Сохранение и укрепление здоровья учащихся

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ:

- 1. обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;**
- 2. снижение уровня заболеваемости учащихся;**
- 3. сохранение работоспособности на уроках;**
- 4. формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;**
- 5. формирование системы спортивно-оздоровительной работы.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- **комплексность;**
- **системность;**
- **целостность;**
- **динамичность (повторяемость);**
- **репрезентативность;**
- **методическое единство.**

НЕКОТОРЫЕ УСЛОВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

факторы внешней среды, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, экономические, социальные и т.п.);

организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;

организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;

формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждений общего образования;

динамика текущей и хронической заболеваемости.

НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1) Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;**
- 2) Рациональная организация двигательной активности учащихся, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;**
- 3) Организация рационального питания учащихся;**
- 4) Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗАДАНИЙ-УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ

Современный школьник имеет пониженную двигательную активность, так как и свободное время он проводит у телевизора или компьютера. Поэтому стоит задача поддерживать двигательную активность ребенка во время учебных занятий.

Традиционные физкультминутки уже не так популярны в средней школе. Можно заменить их различными игровыми упражнениями, включающими элементы физкультминуток.

Эти задания-упражнения способствуют смене двигательных поз школьников.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Упражнение выполняется стоя. Учитель произносит или показывает аналитическую запись функции.

Школьники должны изобразить руками вид графика: например, при изучении параболы они могут изображать параболу с ветвями, направленными вверх или вниз.

При изучении преобразований графиков параллельный перенос вверх показывают, вставая на цыпочки, вниз — приседая, влево и вправо — делая соответствующий поворот или шаг в нужную сторону.

Растяжение и сжатие графика показывается разведением рук в стороны или сближением их. Это же упражнение можно использовать при изучении углов — показывая вид угла по озвученной учителем его градусной мере.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Предназначено для пальцев рук и является альтернативой пальчиковой гимнастике для начальных классов типа «мы писали, мы писали, наши пальчики устали».

Предлагается поставить руки ладонками к учителю. Учитель читает числа.

Если они делятся на 5, то школьники сжимают ладонки в кулак, если нет — держат ладонки раскрытыми.

Аналогично можно делать разминку, называя квадраты чисел. Число — кулаки сжать, его квадрат — разжать. 1 (сжать) — 1 (разжать) — 2 (сжать) — 4 (разжать) и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Предназначено для мимических мышц лица. Учитель озвучивает пример.

Если его ответ — положительное число, то детям нужно широко улыбнуться, отрицательное — нахмуриться, ноль — не изменять мимику.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Предназначено для профилактики застоя крови в нижних конечностях при длительном сидении.

Ребенок называет число или выражение, для которого нужно вычислить его модуль. Числа (или выражения) написаны на доске.

Учащиеся читают числа вслух. Называя число, школьник ставит ноги на носочки, называя его модуль — на пятки.

УПРАЖНЕНИЕ 5 («БУРАТИНО»)

Учащимся предлагается закрыть глаза, представить, что нос стал, как у Буратино, и, «обмакнув нос в чернильницу», написать, например, слово «параллелограмм», «миллиметр» и др.

Так, кроме физического упражнения, включается и двигательная память, которая позволяет запомнить правописание математических терминов.

Особое внимание уделяем работе над сохранением зрения школьников. «90 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно, для профилактики нарушений зрения».

УПРАЖНЕНИЕ 1

Используется при изучении геометрических фигур, графиков функций.

Детям предлагают обвести глазами контур фигуры, например многоугольника.

Провести глазами его диагональ AC , затем BD и т. д. аналогично.

Нарисовать глазами график.

Пройти вдоль оси абсцисс, затем вдоль оси ординат.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Используется при изучении действий с целыми числами и определении знака суммы или произведения.

Учитель читает пример, учащиеся показывают знак ответа глазами.

Минус — глазами водят влево - вправо, рисуя глазами знак минус, а плюс — вверх-вниз, а затем влево - вправо, рисуя глазами знак плюс.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Используется при изучении тригонометрических формул приведения.

Учитель называет угол, а учащиеся глазами осуществляют круговое вращение, как бы путешествуя по единичной окружности, осуществляя поворот на названный угол.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Используется при изучении графиков функций.

Учитель называет аналитическое выражение, учащиеся рисуют глазами нужный график.

УПРАЖНЕНИЕ 5

На переключение фокуса зрения с ближнего объекта на дальний.

На каждой парте лежат карточки с заданиями и набор цветных карточек.

На стенах развешены карточки разного цвета с написанными на них крупным шрифтом ответами к заданиям. Решая пример, написанный на карточках, ученик ищет глазами правильный ответ и показывает карточку того цвета, на которой, как он считает, написан правильный ответ. Или же на одной стене написано начало формулы, на второй — его продолжение. Учащиеся сначала глазами устанавливают соответствие между формулами, а затем его озвучивают.

ВЫВОДЫ:

Таким образом, на уроке математики могут быть использованы такие приемы, распространенные в технологии здоровьесбережения: смена двигательных поз, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Стоит отметить, что деятельность учителя на уроке математики, направленная на сбережение здоровья детей, не исчерпывается перечисленными приемами.

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Абрамова Г. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики [Электронный ресурс] / Г. В. Абрамова. — Режим доступа к ст. <http://school11kgd.narod.ru/abramova.htm>**
- 2. Здоровьесберегающие технологии В. Ф. Базарного [Электронный ресурс]. — Режим доступа к ст.: <http://lib.znate.ru/docs/index-137494.html>.**
- 3. Филиппова Р. Ф. Физкультминутки на уроках математики [Электронный ресурс] / Р. Ф. Филиппова. — Режим доступа к ст. http://filippovarf.ucoz.ru/publ/zdorovesberegajushhie_tehnologii/fizkultminutki_na_urokakh_matematiki/3-1-0-6**
- 4. Шалкина С. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики [Электронный ресурс] / С. В. Шалкина. — Режим доступа к ст.: <http://festival.1september.ru/articles/311946/>**
- 5. Панюшева О. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики в средней школе - статья – сборник статей «Математика в школе»**