**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « Сегелярская начальная школа»**

Здоровьесберегающие

технологии

во 2 классе

на уроках математики

в начальных классах

Проводил: учитель начальных классов

 Алиева Зубарият Гаджиевна

Сегеляр

2019г

   В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится ещё и условием выживания. Одно из современных определений здоровья даётся как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

 Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров говорят о том, что здоровыми можно считать только 20-30% первоклассников, среди выпускников школ более 80% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. На сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание.

         Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, монотонность, статические формы организации, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, трудности в организации правильного питания дома, неблагоприятная экологическая ситуация и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей.

         Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

         Здоровье детей - это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровье сберегающих технологий.

 Цель здоровье сберегающих образовательных технологий  обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

         Понимая актуальность данной проблемы, ведётся постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях школы.

         Для создания здоровье сберегающей среды на уроках математики используются следующие приёмы.

         Учитель ещё на перемене проверяет подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, проветривает помещение. Каждый ученик приводит в порядок своё рабочее место.

         С первых минут урока создаётся обстановка доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Этому способствует речевая разминка.

         И прекрасна, и сильна

         Математики страна!

         Здесь везде кипит работа,

         Все подсчитывают что-то.

         Сколько домнам угля надо,

         А детишкам – шоколада,

         Сколько звёзд на небесах,

         А веснушек – на носах.

 Смена поз во время урока, когда можно работать стоя и сидя, усиливает работоспособность учащихся. Для этого используются следующие задания. На доске зашифрована тема урока, а рядом с доской или в разных местах кабинета заранее развешиваются варианты с ответами. Учащиеся по одному встают, находят ответ и расшифровывают фразу.

   5 + 5 + 5                                (10 + 2)\* 3          Т

                   6 + 6                                       2 \* 6                    Р

                   2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2              3 \* 5                    М

                   1 + 1 + 1                                 11 \* 5                   Р

                   3 + 3 + 3 + 3 + 3                    5 \* 3                    П

                   15 + 15 + 15                           1 \* 3                    И

                   10 + 2 + 10 + 2 + 10 + 2         6 \* 2                    Е

                   11 + 11 + 11 + 11 + 11          15 \* 3                  Е

Известно, что массажные коврики восстанавливают правильный свод стопы, улучшают циркуляцию крови, активизируют биологические точки, снимают усталость .Во время физкультминуток учащиеся стоят на массажных ковриках. Предлагаемые физкультминутки органично вплетаются в канву урока.

 Так, при изучении чётных и нечётных чисел учащиеся выполняют следующие упражнения: ученики встают, руки на талии, если учитель называет чётное число, ученики делают наклоны ( или повороты ) вправо, если нечётное – влево.

         На уроках математики важно включать в физкультминутки упражнения для глаз, так как они служат профилактикой нарушения зрения. Это следующие упражнения:

         - вертикальные движения глаз вверх – вниз;

         - горизонтальные вправо – влево;

         - вращение глазами по часовой стрелке и против;

         - массаж век и другие.

 Гимнастика для глаз проводится при помощи лучевой указки. Учащиеся должны не только правильно сделать гимнастику, но и запомнить количество упражнений, выполненных ими, ответить на вопросы:

         -это число чётное или нечётное;

         - однозначное или двузначное;

         - делится ли оно на 2, 5;

         - как представить его в виде суммы.

         Карточки для устного счёта располагаются по периметру кабинета и по линии «волна».

 Таблицы и схемы лучше оформлять в разных цветах, так как красный и оранжевый цвета действуют на организм возбуждающе, жёлтый – цвет хорошего настроения, зелёный помогает сконцентрироваться, сохраняет зрение, синий восстанавливает нервную систему. В этом плане интересен устный счёт «Радуга».

         В небе радуга-дуга замыкает берега.

         Расцветая всё ясней, чудо - краски светят в ней.

         Пусть ответит тот, кто знает, или сможет сосчитать,

         Сколько красок в ней играет, озаряя моря гладь.

         На красной, оранжевой, жёлтой, зелёной, голубой, синей, фиолетовой таблицах помещаются любые примеры для устного счёта или для закрепления материала. Учащиеся решают примеры в порядке расположения цветов в радуге.

 Для улучшения работы мозга на разных этапах урока рекомендуется использовать следующие упражнения:

         - растирание ушных раковин и пальцев – активизирует все системы организма;

         - перекрёстные движения – активизируют оба полушария головного мозга;

         - качание головой – улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение;

         - упражнение «Кнопка мозга» - способствует быстрому включению головного мозга в работу.

         Эффективны упражнения на релаксацию: «Сотвори в себе солнце», «Медуза», «Роняем руки» и другие.

         Не всем учащимся легко даётся математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты даёт работа в парах, в группах, где ведомый, более слабый ученик, чувствует поддержку товарища. Задания для этой работы могут быть следующими:

         - запишите число, состоящее из пяти сотен, уменьшите его на 100;

         - какое число называют при счёте между 159 и 161, представьте его в виде суммы разрядных слагаемых;

         - в каком числе 4 сотни, увеличьте его в 2 раза и другие.

 Очень важно развивать воображение учеников. С этой целью выполняется упражнение «Буратино». После введения нового понятия, например, параллелограмм, хорового прочтения этого термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила, и написать как можно красивее носом в воздухе этот термин. Это можно сделать мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

 Для того, чтобы научить учащихся заботиться о своём здоровье, полезно на уроках математики решать задачи, связанные с понятиями  «экология», «правильное питание», «гигиена тела», «здоровый образ жизни». Например, при изучении темы «Умножение многозначных чисел на однозначное число» можно рассмотреть такую задачу: «Для улучшения экологической обстановки к юбилею нашего города высадили 1182 сосны, а берёз в 4 раза больше. Сколько всего деревьев высадили горожане?»

 Вред курения можно показать, решая следующие задачи: «Средняя продолжительность жизни мужчин в Японии 78 лет. А у мужчин в России на 16 лет меньше. Сколько лет в среднем живут мужчины в России?», «Увеличив 5 в 4 раза, найди число, которое показывает, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков».

 Использование здоровье сберегающих технологий на уроках математики обеспечивает сохранение психического и физического здоровья учащихся, способствует лучшему овладению ими системой математических знаний, умение.