

Гаврилова Ирина Юрьевна

учитель математики

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» города Поворино

г. Поворино Воронежской области

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Здоровье - это возможность возможностей.

Л. Кьюби

Здоровье детей в любом обществе является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В новых федеральных государственных образовательных стандартах общего образования особая роль отводится формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, указывается на важность воспитания у учащихся ценностного и бережного отношения к собственному здоровью.

Однако современные школы работают по интенсивной образовательной программе. Увеличивается урочная нагрузка детей, добавляется их активная внеурочная деятельность. Передо мной, как учителем математики, встает задача: формировать на своих уроках социально- адаптивную личность, востребованную обществом. Но как постоянно воспитывать и развивать творчески активную, самостоятельную, заинтересованную личность в условиях ее полной загруженности? Как сохранить ее здоровье? Конечно, прежде всего, по принципу «не навреди»!

Инновационная модель обучения бессмысленна, если она не учитывает возможные факторы сохранения физического и психического здоровья школьников. Необходима систематизация всех мер здоровьесбережения в условиях информатизации образования.

Перспективным направлением совершенствования образования является

применение, на мой взгляд, адаптивных технологий, в рамках которых образовательный процесс варьируется (адаптируется) под личность каждого ученика с учетом сформированных у него универсальных учебных действий, личностных качеств, уровня психофизиологического развития, социальных условий жизни и, конечно же, состояния здоровья.

Поэтому **целью** своей педагогической деятельности ставлю: применение на уроках, во внеурочной работе таких адаптивных технологий.

Конечно специфика предмета такова, что больше возможностей для укрепления и развития эмоциональной составляющей (психического здоровья), нежели физической. Но от настроения учеников, их заинтересованности материалом, в большей степени зависит успех интеллектуального труда. Поэтому общение на уроках строю на доверии и сотрудничестве, способствую созданию ситуаций успеха, даю положительные установки на работу «ты можешь», «способен».

Ситуации успеха способствуют применяемые мною на уроках поощрения за самую интересную, придуманную учеником, задачу по теме, творческого или практического вопроса по теме, нестандартного вопроса (методика «толстых и тонких вопросов»).

Индивидуализация обучения способствует сохранению здоровья школьников, создает более комфортную среду обучения, наносит меньший вред психическому здоровью обучающихся. На своих уроках использую индивидуализированные (адаптивные) методы предъявления информации, выполнения заданий и упражнений. По итогам выполнения учебных заданий осуществляется контроль, в том числе и с использованием специальных компьютерных тестирующих программ. С точки зрения становления адаптивной системы образования я считаю, что повышение доли самостоятельной работы, осуществляемой в индивидуальном темпе и под контролем средств информатизации, позволяют мне осуществить методы программированного обучения в здоровьесберегающем режиме.

На своих уроках, а чаще во внеурочной деятельности, применяю метод проектов, который я рассматриваю как специальную форму организации познавательной деятельности. Введение элементов проектной деятельности и ее развитие позволяют мне строить учебный процесс исходя из интересов учащихся, уйти от однообразия и монотонности учебного процесса.

Наличию у учащихся мотивации к учебной деятельности во многом способствует благоприятный психологический климат на уроке. С первых минут урока, стремлюсь создать обстановку доброжелательности. Благоприятно влияют на психическое здоровье учеников используемые мной кратковременные эмоциональные разрядки: шутки, поговорки, небольшие стихотворения, музыкальные минуты и т.п. Стремлюсь на каждом уроке осуществлять смену не менее четырех видов деятельности. Уроки с использованием компьютеров я стараюсь организовать в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки.

Не секрет, что не всем легко дается математика. Уровень сложности предмета высок, частые проверочные, контрольные работы вызывают у учеников состояние тревожности, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает, организованная мною на уроках, проверочная работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более “слабый” ученик чувствует поддержку более сильного товарища. Хорошим анти стрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

Конечно, каждый урок должен нести культурно-оздоровительную функцию, поэтому несколько минут уделяю оздоровительным моментам: физкультминутка, разминка, гимнастика для рук, глаз.

В своей практике использую элементы хромотерапии – лечение цветом. С этой целью на уроке использую карточки, модели, изображение фигур на компьютере определенного цвета, что благотворно влияет на физическое и

психическое состояние.

Все это переплетается с использованием на уроках математического материала на здоровье сберегающую тематику: задачи по индивидуальному здоровью сбережению, мини-проекты, индивидуальные исследования о здоровье, исторические сведения, прививающие культуру здорового образа жизни. Часто прибегаю к стимулированию деятельности на уроках через индивидуальный пример: составляю задачи, исторические справки, используя конкретные достижения одноклассников, друзей, учеников школы, города, района, активно занимающихся спортом, следящих за своим здоровьем.

Использую прием совместного с учителем эмоционального переживания материала: восхищаемся ученым, сделавшим открытие, красивым решением задачи, переживаем неудачи, радуемся успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «гигиена тела».

Сама активно занимаюсь спортом. Являюсь неоднократным победителем по стрельбе из пневматики, победитель районных соревнований по дартсу, победитель в составе команды в спартакиаде педагогов 2014. В 2014 году стала лауреатом областного этапа 5-го Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России», награждена грамотой от Департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области за пропаганду здорового образа жизни. Воспитание личным примером является важным аспектом формирования культуры здорового образа жизни учащихся. Мои ученики трудолюбивы, интеллектуальны, рефлексивны (умеют ощущать себя), умеют мыслить, обладают чувством самоконтроля и самостоятельности, социально мотивированы (обладают чувством долга, ответственности), уверены в себе, являются ежегодными призерами и дипломантами олимпиад, научно-практических конференций и конкурсов по математике различных уровней.

Включая в урок хотя бы один элемент здоровье сберегающей технологии, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным.