**Догадова Нина Александровна,**

учитель математики

МБОУ «Гимназия №32» г. Курган

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – НАШЕ БУДУЩЕЕ»**

 ***«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».***

***Сократ***

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью. Еще *Сократ говорил: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».* В нашем обществе здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека.

По данным Минздрава:

только 5% выпускников школ являются здоровыми;

80% школьников хронически больны;

50% имеют морфофизиологические отклонения;

70% страдают нервно-психическими расстройствами.

Вместо акселерации (увеличения роста) идет децелерация (уменьшение роста): за последние 10 лет в 20 раз увеличилось количество низкорослых, ежегодно 300 тысяч юношей (около 35%) комиссованы военкоматом.

В сложившейся обстановке проблема оздоровительного воспитания в школе стала особенно острой. *В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия».*

А сейчас расскажу о том, как учителя нашей кафедры пытаются организовывать учебный процесс, который бы способствовал сохранению здоровья детей.

Ещё на перемене нужно проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение.

С первых минут урока, с приветствия пытаемся создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

Не всем учащимся легко дается математика, поэтому важно проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме. Надо помочь ученику преодолевать усталость, уныние, неудовлетворенность. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится. Значит, нужно сделать так, чтобы ребенку было интересно на уроке. Каждый учитель добивается этого по-своему (вы о многом уже слышали). Главное при планировании урока не допускать однообразия работы, нужна постоянная смена видов деятельности и учет возрастных особенностей детей.

Неприятие математики многими учащимися связано с необходимостью заучивать наизусть массу формул и не всегда до конца понятных формулировок. Понимая трудности учащихся, многие учителя используют разнообразные «методические уловки».

Приведу примеры таких уловок.

Избегать ошибок при раскрытии скобок, помогает опорный сигнал, основанный на том, что слова «плюс» и «перепиши» начинаются с одной той же буквы «п», а слова «минус» и «меняй» – с буквы «м».



Или следующие стишки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перед скобкой вижу **плюс**,Ошибиться не боюсь!Скобки раскрываю,Знаки сохраняю. |   | Перед скобкой **минус**,Будьте осторожными!Знаки изменяютсяНа противоположные. |

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Для того чтобы избежать этого, можно поступать следующим образом:

– сначала ввести сложно выговариваемый термин с помощью его разгадывания (например, расшифровать ребус);



– затем выполняется упражнение “Буратино”: 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 новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

Известно, что просидеть на уроке 40 минут достаточно сложно даже старшекласснику, поэтому необходимо использовать на уроке динамические паузы, а именно, физкультминутки, упражнения для глаз, массаж биологически активных точек. На листочках вы можете видеть примеры некоторых динамических пауз. Используйте их на своих уроках.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

В заключении несколько рекомендаций:

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.

2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку.

4. Приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни. Будьте для них примером.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Простейшие упражнения для глаз**

1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;

2) горизонтальное вправо-влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

**Упражнение на релаксацию «Роняем руки» (расслабляет мышцы всего корпуса)**

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд.

По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах.

Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются.

Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

Упражнение повторяется.

**Упражнение «Вверх рука и вниз рука»**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

***(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)***

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

***(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)***

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

***(Вращение головой вправо и влево.)***

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

***(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)***

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

***(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)***

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

***(Дети садятся за парты.)***

**Физкультминутка**

У нас славная осанка

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,

А вот если надоест,

То пойдем все косолапо,

Как медведи ходят в лес!

**Массаж**

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так **помассировать** **ушные раковины**, чтобы уши “горели”.

Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;

2) потягивание ушной раковины вверх;

3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести **точечный массаж биологически активных точек лица и головы**, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Массаж проводится в следующей последовательности:

1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);

2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);

3) точка посередине верхнего края подбородка;

4) парные точки в височных ямках;

5) три точки на затылке в углублениях;

6) парные точки в области козелка уха.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**1 слайд**

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». *(Сократ)*

«Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия». *(Из Устава Всемирной организации здравоохранения.)*

**Правильная организация учебной деятельности:**

* строгая дозировка учебной нагрузки;
* построение урока с учетом работоспособности учащихся;
* соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
* благоприятный эмоциональный настрой;
* проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

**2 слайд**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перед скобкой вижу **плюс**,Ошибиться не боюсь!Скобки раскрываю,Знаки сохраняю. |   | Перед скобкой **минус**,Будьте осторожными!Знаки изменяютсяНа противоположные. |