**Доклад на педагогической конференции**

**по теме**

**«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики в школе»**

***«Забота о человеческом здоровье, тем более  здоровье  ребенка –***

***… это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических***

***и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»***

***(В.А. Сухомлинский****)*

 Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства. Сегодня ситуация такова, что практически нет здоровых школьников. Отмечается низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, низкая культура или  отсутствие культуры здоровья.

«Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов» (Из Устава Всемирной Организации Здравоохранения). Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

Можно считать, что *здоровье ученика в норме*, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в социальном плане – коммуникабелен, общителен;

г) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, в том числе и знания о сохранении и укреплении  собственного здоровья. Традиционная организация учебного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к сбою механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Встает вопрос: “Как построить учебный процесс, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребенка?”.

Одним из ответов на этот вопрос стали востребованы здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках.

Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования, связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся: “Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс”.

Задачи, стоящие перед учителем:

- применение в образовательном процессе  здоровьесберегающих технологий;

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

По словам профессора Н.К.  Смирнова,  «здоровьесберегающие образовательные технологии —  это системный подход к обучению и воспитанию,  построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся». Понятие  «здоровьесберегающая технология»  относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и воспитанников.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

              «Здоровьеформирующие образовательные технологии» - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии,  применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. Технологии,  обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся.

3. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

                 Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

                Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

            Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

              Пропаганда здорового образа жизни - также важный фактор здоровьесбережения школьников. Учитель всегда может найти время на уроке, чтобы подчеркнуть важность заботы о здоровье, дать какие-то ценные рекомендации или советы.

             Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни (50-55%), затем - экологические факторы (20-25%), биологическая наследственность (20%), недостатки, дефекты здравоохранения (10%). Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

***Здоровьесбережение  на  уроках  математики.***

Основной подход в моей работе - это личностно-ориентированное  обучение. Это позволяет развивать каждого ребенка в соответствии с его особенностями, способностями, потребностями, повышает мотивацию к обучению.  В своей работе проблему здоровьесбережения детей  стараюсь решать на каждом этапе урока.

**Комфортная психологическая обстановка на уроке**, улыбка,  спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, создание ситуации успеха у ребенка - все  это  способствует раскрытию способностей каждого ребенка. Дети должны идти на урок  не со страхом получить плохую оценку, а с желанием приобрести новые знания.

 Чтобы избежать усталости, нужно **чередовать формы, виды деятельности**: устная, письменная работа, самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), работа в парах,  группах, творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они повышают интерес к предмету, способствуют развитию мышлению, памяти и одновременно отдыху детей.

**Индивидуальный подход к учащимся и дифференциация заданий,** разноуровневые задания, создание ситуации успеха также нужны на каждом уроке.

Для включения всех учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала  необходимо  помнить:  один  и  тот  же  учебный  материал  может  быть представлен **несколькими средствами обучения** (печатные издания, аудио – видео и  др.),  каждое  из  которых  обладает  своими  дидактическими  возможностями. Поэтому  средства  обучения  математике  необходимо  подбирать  так,  чтобы  дети смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при  этом  «визуалы»  смогли  увидеть,  «кинестеты»  –  ощутить,  «аудиалы»  – услышать.  Средства  обучения  должны  снимать  физическое  напряжение  и усталость;  включать  учащихся  в  деятельность  по  освоению  предметного содержания  своей  внешней  привлекательностью,  преодолевать  отчуждение научного знания от ученика, обеспечивать личностно-значимый смысл изучаемых математических понятий и способов действий.

Чтобы не было перегрузки учащихся, на каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить **физкультминутки,** зрительную гимнастику и, конечно, включать элементы игровых технологий. Например, при изучении положительных и отрицательных чисел ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового материала учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки на талии; задание: если учитель назовет положительное число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если отрицательное – влево. Другой пример физкультминутки поможет не только отдохнуть  от  сидячей  работы,  но  и  заодно,  повторить  признаки  делимости, нужные при работе с действительными числами и т.д. Если число делится на 3, то учащиеся поднимают руки вверх, если на 2 – руки разводят в стороны, если на 5 – руки на пояс, на 9 - приседают: 123, 342, 15, 133, 279, 927, 301, 146… В старших классах можно предложить детям показать руками графики различных функций. Также нужно постоянно следить за осанкой учащихся.

Обучение на уроке провожу с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.). Для включения всех учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала необходимо помнить: один и тот же учебный материал может быть представлен несколькими **средствами обучения** (печатные издания, аудио – видео и др.), каждое из которых обладает своими дидактическими возможностями. Поэтому средства обучения математике необходимо подбирать так, чтобы дети смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при этом «визуалы» смогли увидеть, «кинестеты» – ощутить, «аудиалы» – услышать. Средства обучения должны снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью, преодолевать отчуждение научного знания от ученика, обеспечивать личностно-значимый смысл изучаемых математических понятий и способов действий.

**Интересные задания** - «найди ошибку», «выбери ответ», различные тестовые задания, задачи-шутки, ребусы, математическое лото, уроки-путешествия, соревнования, эстафеты, математические регаты, задачи из истории, с практическим содержанием, задания на перегруппировку; трансформацию условия  позволяют избежать монотонности на уроке, повышают интерес к предмету. Вносят разнообразие в урок различные исторические факты из жизни ученых, открытия или необычные истории. Учащимся старших классов предлагаю деловые игры, смотры знаний, марафоны знаний, практикумы. С целью привития интереса школьников к математике мною  проводятся конкурсы и викторины, школьные олимпиады, интегрированные уроки.

Перечисленные приемы здоровьесбережения могут применять в работе и другие учителя, адаптировав материал к особенностям преподавания своего предмета.