

МАТЕМАТИКА ЗДОРОВЬЯ



Выполнили:Петрова В. Ю.
Шаповалоа Н. В.
МБОУ СОШ № 142
г. Новосибирск

**«Здоровье – это самое ценное, что есть
у человека».**
Н.А. Семашко

Здоровье – это

- правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Толковый словарь Ожегова

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.



Здоровье ?

Мед. персонал
(- состояние
здоровья)

- ЭМОЦ.
состояние

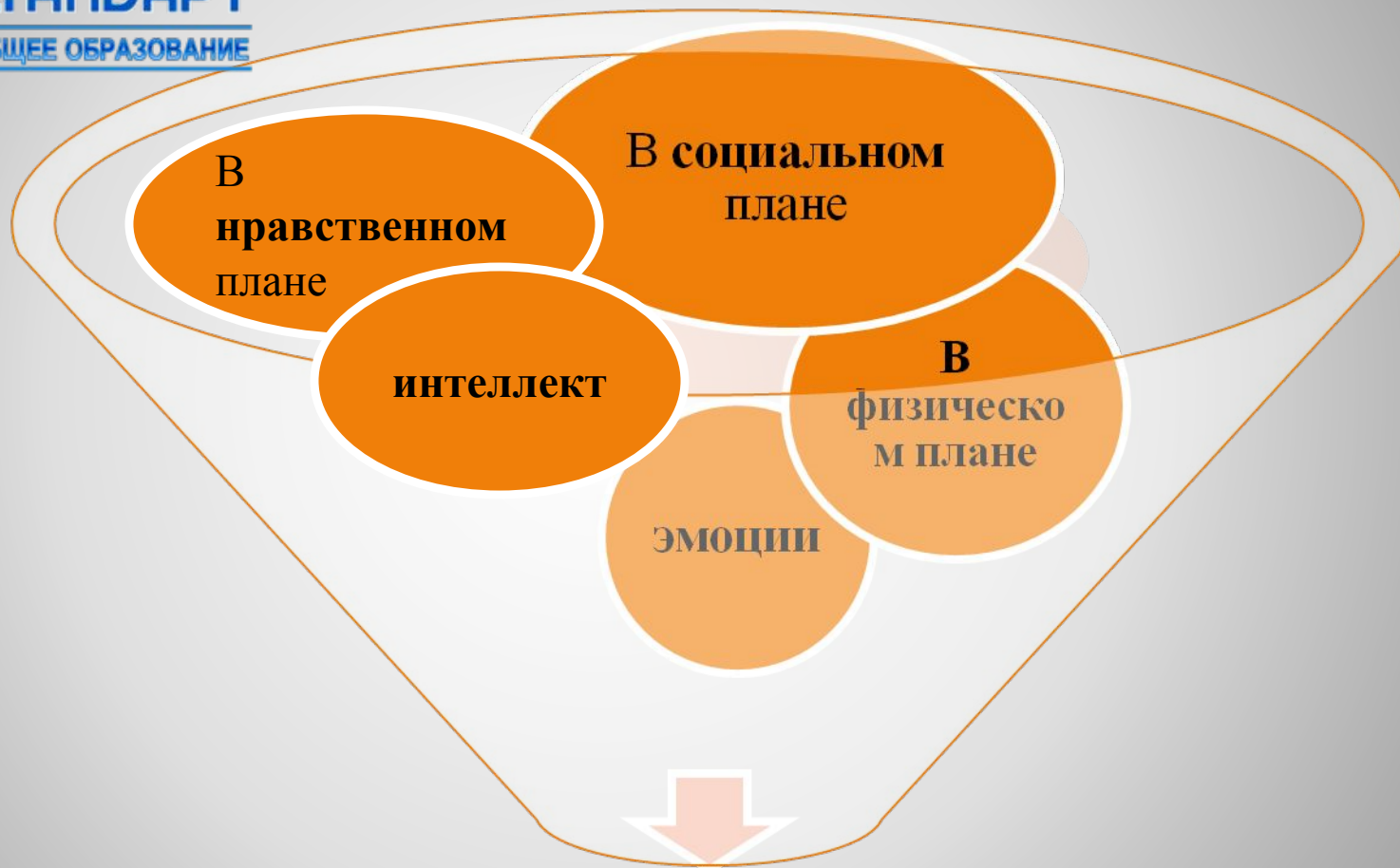
↓
Активность

↑
тревожность



Федеральный
Государственный
Образовательный
СТАНДАРТ
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ В НОРМЕ



ВЫПУСКНИК

Факторы

ВНЕШНИЕ

(недостаток физ.
активности,
особенности
питания и т.п.)

**Здоровье
обучающихся**

СанПиН

Учебный процесс:
содержание, формы, методы, способы

Здоровьесберегающие технологии

| Этапы урока | Формы, методы, способы |
|--------------------------------|--|
| самоопределение к деятельности | <ul style="list-style-type: none">✓ гимнастика до уроков✓ аутотренинг – эмоциональный настрой✓ разминка для глаз |
| Актуализация опорных знаний | <ul style="list-style-type: none">✓ задания для развития математической памяти✓ устный счёт |
| «открытие знаний» | <ul style="list-style-type: none">✓ введение проблемных ситуаций✓ решение валеологических задач✓ работа в парах, группах✓ физкультурные минутки |
| рефлексия | <ul style="list-style-type: none">✓ рефлексия✓ релаксация |

Самоопределение к деятельности

ГИМНАСТИКА

Одолела вас дремота,
Шевельнуться неохота?
Ну-ка, сделайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
Окончательно проснись.

Руки вытянуть пошире.
Раз, два,
Наклониться – три, четыре-
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Самоопределение к деятельности

АУТОТРЕНИНГ

«Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели».

- Я способен! - Я хочу много знать!
- Я со всем справлюсь! - Я буду много знать!
- Мне нравится учиться! - Мне нравится работать в коллективе!
- Я – хороший ученик! - Я уверен в себе!
- Я – заряжен энергией! - Работа над собой приносит успех!

Актуализация опорных знаний

РАЗВИТИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Математические
слова

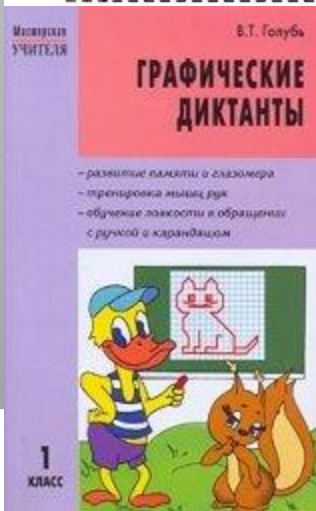
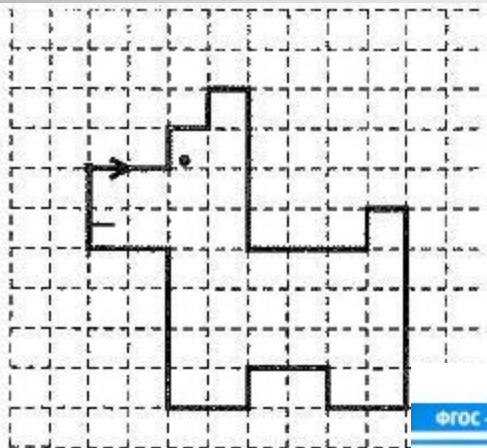
Повтори – ка!

Диктанты
зрительные

Цепочки
слов

Актуализация опорных знаний

РАЗВИТИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ



Актуализация опорных знаний

УСТНЫЙ СЧЁТ

Сосчитай-ка!

СКОЛЬКО

**Рифмованные
задачи
в стихах**

«Открытие» новых знаний

**введение проблемных
ситуаций**

**решение
валеологических задач**

**работа в парах,
группах**

**физкультурные
минутки**

Рефлексия

релаксация

рефлексия

Игра «Насос и мяч».

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч.

«Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонён несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча», он постепенно выпрямляет ноги, туловище, голову, надувает щёки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестаёт накачивать. Шланг насоса выдёргивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякает, возвращается в исходное положение. Затем игроки меняются ролями.

Упражнение «Лимон»

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствуйте, как напряжена правая рука.

- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

«Известно, что ученик второго класса должен каждый день уделять по два часа на выполнение домашнего задания. Сколько часов в неделю ученик затратит на выполнение домашнего задания?»»

Ресурсы:

- <http://books.snezhny.com/book/424466>
- Бутова С.В. «Оздоровительные упражнения на уроках». /Начальная школа №8 2006г./
- Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». 1-4 классы. /М.-»ВАКО» – 2004г./
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток». Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. /М.-«ВАКО» 2005 г./
- Синягина Н.Ю. «Как сохранить и укрепить здоровье детей; психологические установки и упражнения. /Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2004г. – Семейная библиотека./
- Уроки здоровья в задачах [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www festival.1september.ru/articles/568171/](http://www.festival.1september.ru/articles/568171/)
- Здоровьесберегающие технологии на уроках математики в начальной школе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.eduvluki.ru/ch/upr/