

МОУ «СОШ №18 имени А.С.Сергеева» г. Курск

Элементы ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



в работе



**УЧИТЕЛЯ
МАТЕМАТИКИ**

Бегловой НМ



Здоровьесберегающие технологии являются составной частью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей.



Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.



**Здоровьесберегаю
щие
технологии на
уроках
математики**

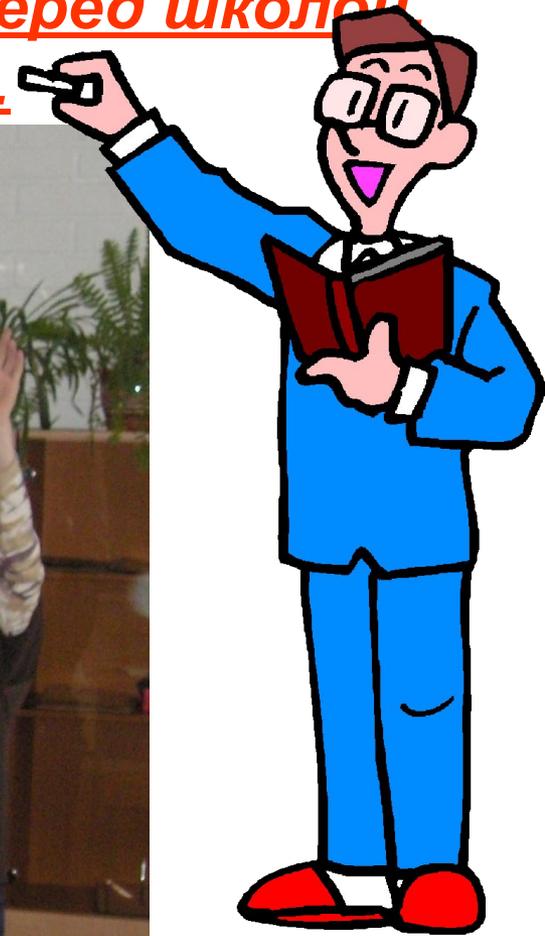
**Внедрение
«физкультминуток»
в структуру урока**

**Создание здорового
психологического
климата на уроках
и повышение интереса
к изучаемому предмету**

**Использование
на уроке
игровых
моментов**

**Повышение
заинтересованности
учащихся
путём использования
компьютерных технологий**

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей.



физкультминутки при изучении правильных и неправильных дробей
задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ВСЕХ



*Спал цветок и вдруг
проснулся-(туловище вправо - влево)
Больше спать не захотел.
(туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел.
(руки вверх, влево, вправо)
Солнце утром лишь проснется,
бабочка кружит и вьется
(покружиться)*



2

Р

А

З

А





«Полёт в космос»



Учитель - К запуску ракеты
приготовиться

Учащиеся – Есть приготовиться!
(хлопки в ладоши над головой)

Учитель – Пристегнуть ремни!

Ученики – Есть пристегнуть ремни!
(руки в замок)

Учитель – Включить зажигание!

Ученики – Есть включить зажигание!
(вращательные движения руками)

Учитель – Завести моторы!

Ученики – Есть завести моторы!
(руки к плечам, вращение вперёд и
назад)

Все: 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов.



**В этом помогут
физкультминутки
с применением
хорового пения**



«Улучшим осанку»



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!



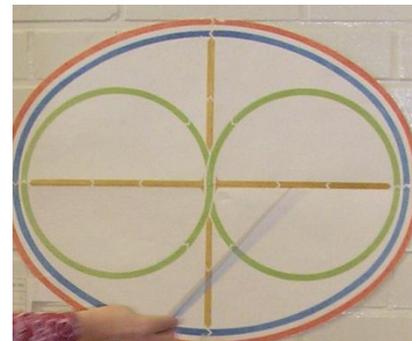
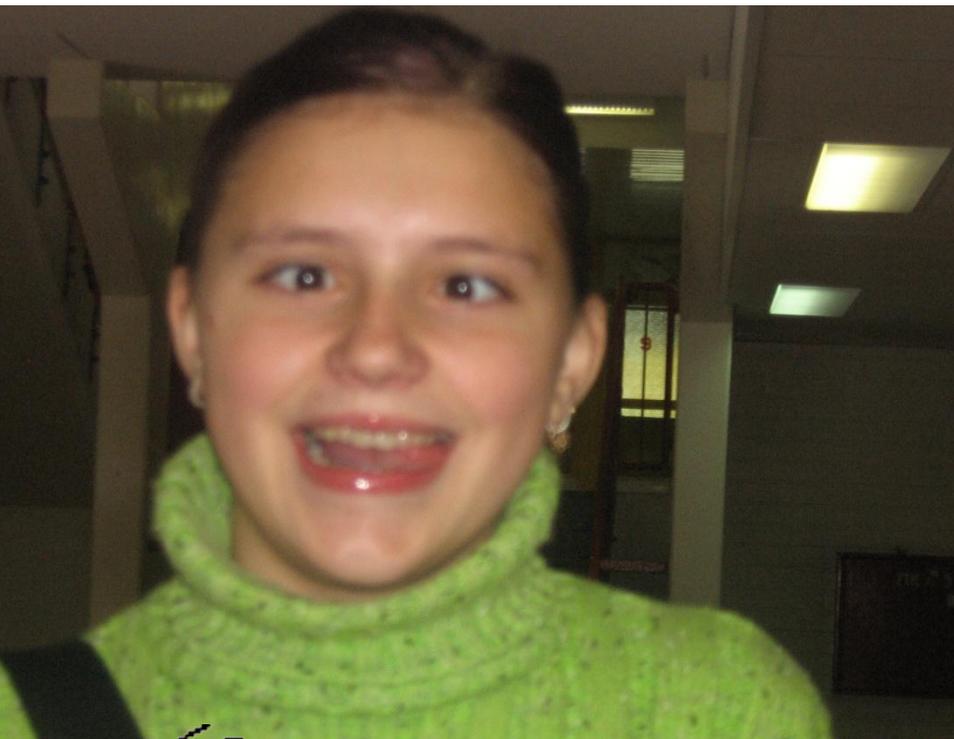
**Чтобы стать
моряком, надо иметь
хорошее зрение!
Берегите зрение!**



Миллеры Малиновская 98765468@mail.ru



Упражнения для глаз

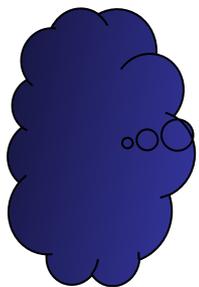
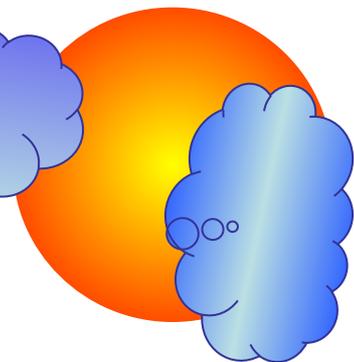
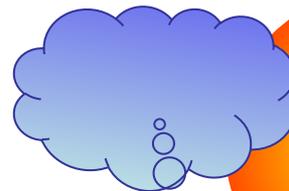
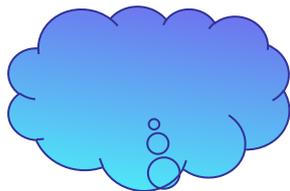
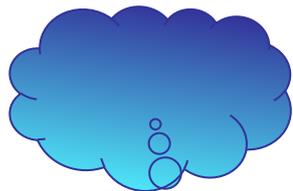
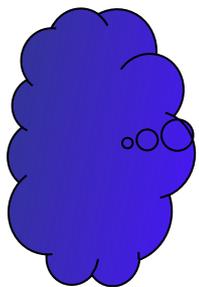


***«Любопытная Варвара,
смотрит влево,
смотрит –вправо.
А потом опять вперед,
тут немножко отдохнет...»***

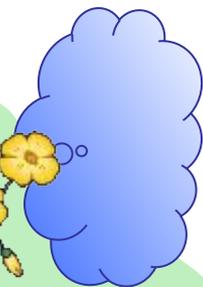
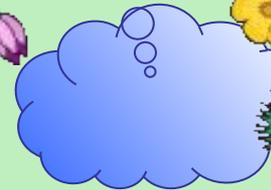
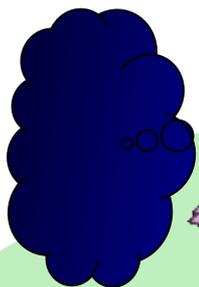


Простейшие упражнения для глаз
обязательно нужно включать
в физкультминутку





Ребята, берегите зрение!



Игровые моменты
на уроках позволяют
организовать
двигательный режим
во время учебных
занятий





Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. В этом поможет психогимнастика.





«Шалтай – Болтай»

Психогимнастика

- Шалтай – Болтай сидел на стене,
- Шалтай – Болтай свалился во сне.



Задача учителя –
помочь ученику преодолеть усталость,
уныние, неудовлетворенность.

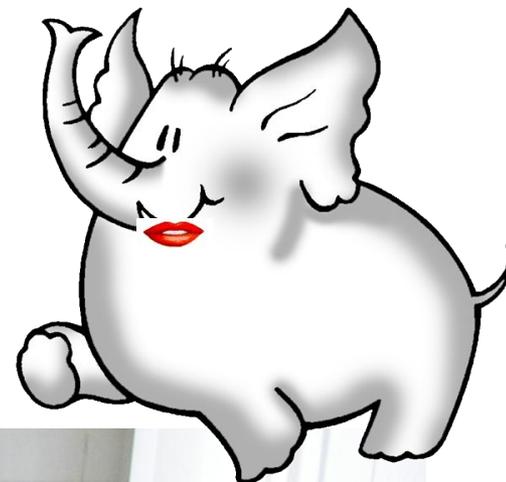




**Методика
расслабления**

Упражнение «ХОБОТОК»

**«Подражаю я слону – губы хоботком тяну.
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.
Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг.
Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем»**



Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»



С языком случилось что-то,..

Упражнение «ОЛЕНИ»



Посмотрите, мы олени...



«Массаж головы».

Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.



Прорабатываем активные точки на голове



Мы скоро в третье, третье, третье,
Мы уже в третье перешли тысячелетие,
«Зашьём» озонную дыру,
Найдём друзей в антимире
И к марсианину заявимся в нору!





Здоровье — это стиль и образ твоей жизни



«На лыже учителя»

Мы учителя brave, brave, brave,
И нас нередко посещают мысли здравые!
Мы математике верны,
Мы с информатикой дружны,
И, как не странно, в физкультуру влюблены!



Не требуйте от других того, на что сами неспособны



**Здоровье - наш капитал: его можно увеличивать,
его можно и прокутить: хочешь быть здоровым - будь им !**



**«Мы прекрасно
отдыхаем»**



***Все умеют танцевать, прыгать,
бегать и играть...***

Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.



***Здоровому человеку нужен не только хлеб,
но и духовная пища:
не хлебом единым жив человек.***



Будьте здоровы!!!

