



«Здоровье- сберегающие технологии на уроках математики»

Васильева Галина
Олеговна
Учитель математики

Основные вопросы, возникающие при работе по здоровьесберегающим направлениям:

- 1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
- 2. Игровые оздоровительные технологии.
- 3. Весёлые физминутки на уроках.
- 4. Работа по предупреждению утомляемости на уроках.
- 5. Игровой массаж.
- 6. Формирование навыков здорового образа жизни.

Основные здоровьесберегающие критерии организации урока





Оздоровительные моменты на уроке

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек

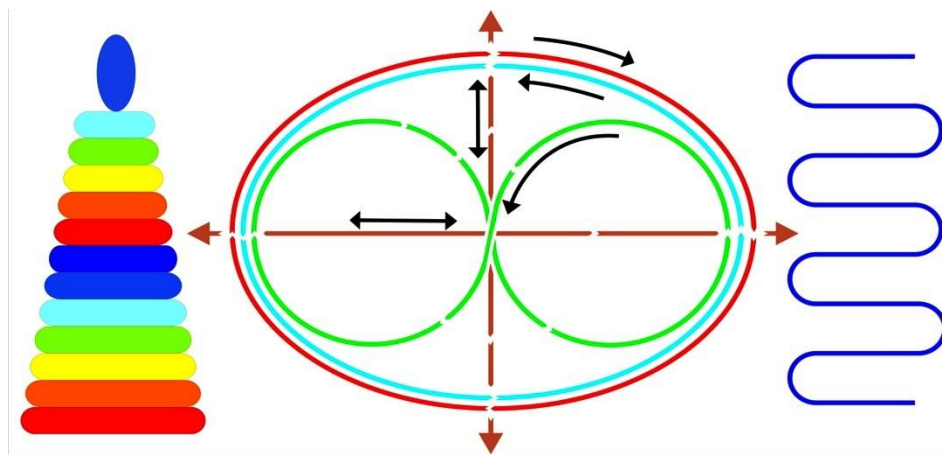
Смена динамических поз



Урок проводится в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой.



Упражнения для профилактики нарушений зрения, для расширения зрительно-двигательной активности:



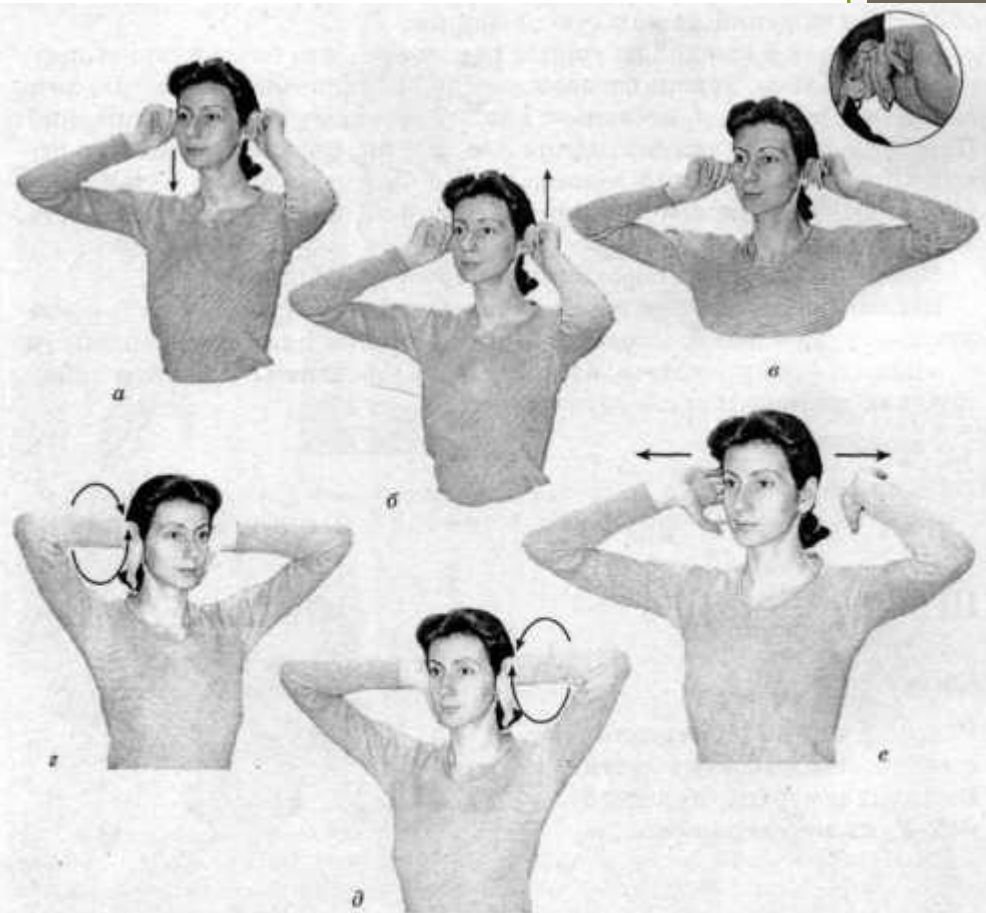


Рис. 61. Массаж ушных раковин

а) Тянем — умеренно — раковину уха сверху вниз, б) Тянем пальцами ушную раковину от слухового прохода вверх, в) Тянем среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону (вдоль головы, вверх, перпендикулярно), г) Накроем ладонями уши и проделаем круговые движения ушной раковины по часовой стрелке, д) Проделаем круговые движения ушной раковины против часовой стрелки, е) Накрыв ладонями ушные раковины, резко отпускаем (следует услышать хлопок).

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм.

Нужно помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение выполняется в такой последовательности:

1. Потягивание за мочки сверху вниз.
2. Потягивание ушной раковины вверх.
3. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Валеологическая вставка – это важная, интересная информация, которая связана с оздоровлением, служит поводом для размышления и может пригодиться в жизни.

**В питомнике 2
бригады собрали
шиповник:
100кг+32кг=**

Валеологическая вставка



шиповник в 16-17 веке
ценился дороже
золота, на него
меняли ценные меха.
В его ягодах витамина
С в 40 раз больше,
чем в лимоне, в 2
раза больше, чем в
чёрной смородине

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями

«гигиена
тела»

«знание
своего тела»

В сутки через лёгкие человека проходит около 10 000л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают лёгкие за неделю, за 1 год? Что мы называем «зелёными лёгкими» Земли?

«правильное
питание»

«здоровый
образ жизни»

В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц используем для выражения плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

Критериями удачного, с точки зрения здоровьесбережения, урока является:

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от выполненной работы;
- желание продолжить работу;

Спасибо за внимание!

