



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ IV ВИДА»**

Ул. им. Габитова, 12 Е, г. Махачкала, Республика Дагестан, 367018, тел. 8(8722)65-05-69
e-mail: internat_4vida_@mail.ru, ОГРН 1080561000960, ИНН 0561058158, КПП 057101001

**Учитель математики 5-Б, 7-А, 7-Б, 10-Б классах
«Специальная (коррекционная) школа-интернат IV- вида»
Мустапаева Бика Магомедовна**

**Методическая разработка педагогической технологии:
«Здоровьесберегающие технологии в работе учителя математики»**

Одно из важнейших задач, стоящих перед МБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат IV-вида» является сохранение, укрепление и поддержание здоровья детей. 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 нравственном плане - честен, самокритичен, эмпатичен;
- г) в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- д) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

Основные вопросы, возникающие при работе по здоровьесберегающим направлениям:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Веселые физминутки на уроках.
4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
5. Зарядка для глаз.
6. Формирование навыков здорового образа жизни.
7. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Урок - основная форма учебного труда учащихся. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы. Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

- I период (вработывание) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);
- II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся не превышает 20 минут с начала урока);
- III период (пониженной работоспособности – стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25 минут урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, утомляемости глаз, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженным).

На сроки наступления и длительности каждого периода влияют различные факторы:

- а) возраст учащихся, их общий эмоциональный настрой;
- б) время суток и количество уроков в расписании учебного дня;
- в) характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;
- г) уровень трудности учебного материала;
- д) статические и динамические компоненты урока.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1-2 минуты), упражнения для глаз и физкультурные паузы (3-4 мин.) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий. Время проведения определяется учителем, ведущим урок. Упражнения выполняются сидя за партой или стоя около нее. Комплекс состоит из 4-6 упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Все упражнения должны быть простыми, учитывающими характер предшествовавшей работы. Так, как у детей плохое зрение, требуется упражнения для глаз (закрывать-открывать, смотреть вдаль и др.), письменная работа - упражнения для мышц кисти (сгибание-разгибание пальцев, противопоставление пальцев, щелчки, вращения пальцами и кистями, потряхивание кистями), при длительном сидении – упражнения для мышц спины (потягивание, наклоны, ходьба) в сочетании с дыхательными.

При проведении урока обязательно ставятся цель, задачи урока. Определяются формы и методы организации урока. Указывается методическое обеспечение урока, межпредметная связь.

При постановке целей и задач я учитываю содержание учебного материала, уровень подготовленности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности, обеспеченность средствами обучения.

При подготовке к уроку, я обязательно учитываю психологические особенности учащихся. Во время урока использую наглядные пособия, раздаточный материал, игровые моменты, жизненные истории, что является одним из важных моментов формирования и поддержания мотивации учащихся.

Как известно, что всякое начало трудно. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока. Необходимость решения организационных вопросов возникает перед учителем сразу же после звонка на урок, когда он еще только входит в класс. Первый из них - взаимное приветствие учителя с учащимися.

Еще один организационный момент начала урока: связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов. Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного процесса.

Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должны быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Все внутришкольные факторы, влияющие на здоровье школьников, являются корректируемыми и устранимыми.

Здоровьесберегающие технологии находят отражение и в проектной деятельности учащихся.

Я убеждена, что, применяя здоровьесберегающие технологии на уроке математики, в значительной мере происходит сохранение, укрепление и поддержание здоровья школьников, что доступно в нашей школе.

Приведенные материалы являются наиболее эффективными оздоровительными методиками обучения школьников, которые помогут педагогам организовать свой педагогический процесс таким образом, чтобы не навредить здоровью учащихся, когда ребенок проходит через школьное обучение.

Директор интернат IV-вида



З.М. Габибова