**Приемы сохранения и укрепления здоровья детей на уроках математики**

А.А. Овчинникова

учитель математики

МБОУ «Большесосновская СОШ»

*«Здоровье не всё, но все без здоровья – ничто»*

*Сократ*

Один из первых признаков нежелательного влияния школы на здоровье школьника - утрата интереса ребенка к учебе. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому моя задача – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Я стараюсь, чтобы каждый урок был для учащихся интересен.

С первых минут урока стараюсь создать обстановку доброжелательности, положительного эмоционального настроя. Огромное значение в предупреждении утомления имеет чёткая организация учебного труда. Не всем учащимся легко даётся математика, поэтому стараюсь проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты даёт работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы учитываю не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока обсуждаю с учащимися не только то, что усвоено, но и выясняю, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Однообразность урока утомляет школьников, но частая смена видов деятельности отвлекает их. Не забываю и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому занятия стараюсь организовать рационально. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого развиваю зрительную память, использую различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. К дозировке домашнего задания и мере его сложности отношусь со всей ответственностью: соизмеряю объем и сложность с возможностями ученика, давая домашние задания по трём уровням (от простого к сложному), ребенок сам выбирает себе объём задания по силам.

Создание благоприятного психологического климата, индивидуальные задания разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые повышают уровень познавательной активности, учебной мотивации, уверенности в собственных возможностях.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, на уроках рассматриваю задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».Например, в 5 классе при изучении темы «Натуральные числа и действия над ними» предлагаю учащимся решить следующие задачи:

У младенцев насчитывают более 300 костей, впоследствии многие из них срастаются. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Сколько костей срослось в процессе взросления? Ответ: 94.

Скорость передачи сигналов по нервным путям 430 км/ч. Какой длины был нервный проводящий путь, если на прохождение сигнала потребовалось 2с? Ответ: почти 240 км.

Через час после нанесения на поверхность кожи 30 миллионов болезнетворных бактерий их осталось только 700 тысяч, через два часа всего лишь 7 тысяч. На сколько больше погибло бактерий в первый час, чем во второй? Ответ: на 28607000 бактерий в первый час больше, чем во второй.

Не забываю и о здоровом образе жизни учащихся. Например, о вреде курения веду речь через решение следующих задач:

Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа.  
Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета. *Ответ:* 12 и 6.

Задачи, связанные с гигиеной тела: 5 класс «Умножение и деление натуральных чисел»:

Срок жизни клетки кожи - приблизительно месяц. Сколько клеток сменят одна на другую на одном месте, если средняя продолжительность жизни человека 74 года. Ответ: 888 штук.

Я убеждена, что организовав деятельность учащихся таким образом, здоровье детей не ухудшиться, а уроки будут интересными и увлекательными.

Подборку задач о здоровье по теме: «Действия с десятичными дробями» в игровой форме, 5 класс можно скачать по адресу: