**МБОУ Крюковская СОШ**

**Опыт работы по здоровьесбережению и разработка урока математики 5 класс.**

**Автор: учитель математики и информатики Бятенко Татьяна Станиславовна**

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения-** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания повседневной жизни.

Понимая актуальность  данной проблемы, ведётся постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях школы.

Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при проведении любого урока  я, как учитель математики, всегда помню заповедь здоровьесберегающей технологии «Не навреди!»

Для создания здорвьесберегающей среды при обучении математики я использую различные приёмы.

Использование игровых технологий в сочетание с информационными, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. Вызывает неизменный интерес у школьников нетрадиционные уроки повторения, обобщения, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. .

При построении уроков использую в работе  рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберающей технологией:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, слушание,  рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4.  Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние  эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

  Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Таблицы и схемы лучше оформлять в разных цветах, так как красный и оранжевый цвета действуют на организм возбуждающе, жёлтый цвет – цвет хорошего настроения, зелёный – помогает сконцентрироваться, сохраняет зрение, синий восстанавливает нервную систему.

Однообразность урока способствует утомляемости школьников, поэтому необходима смена видов деятельности (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа…). Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий, что также способствует росту утомляемости. Нормой считается не менее трёх за урок не позже, чем через 10–15 минут.

    В конце урока можно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Полезно строить графики настроения на протяжении урока.

  Несколько минут на уроке необходимо уделять динамическим паузам. Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха. Обычно это проведение 3-5 физических упражнений во время урока. Они могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

      Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.  В течении урока проводиться 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

  На каждом уроке  уделяю достаточное внимание вопросам сохранения здоровья, включая в урок  задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

Так, например, в 5 классе во время изучения темы «Числовые выражения» рассматриваются **«Задачи на движение».** На уроке использую красочную мультимедийную презентацию, на одном из слайдов которой учащиеся обсуждают назначение знаков дорожного движения и знакомятся со статистикой ДТП в России за 2018 год.

**Урок математики, 5 класс по учебнику Г.К.Муравина**

**Тема: Числовые выражения (17.10.2019)**

***Цель урока:****Обучающая*: закрепить понятие числового выражения, формирование умения решать задачи на движение.

*Развивающая*: способствовать развитию математического слуха, речи и мышления, формирование у обучающихся развития практического мышления, счетных навыков, воображения, умение концентрировать внимание,

*Воспитательная*: побуждать учащихся к самоконтролю, воспитание познавательной активности, организованности, сосредоточенности, положительного отношения к учебе.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков |
| Планируемые образовательные результаты | **Предметные:** Понятие числового выражения, значения числового выражения. Находить значение числового выражения. Решать задачи на движение.  **Коммуникативные УУД:** владеть устной и письменной речью |
| Методы и формы обучения | В парах, групповая и индивидуальная |

***Задачи:***

- образовательные (*формирование познавательных УУД*):

- научиться читать и записывать числовые выражения; правильно упрощать, находить наиболее удобный и эффективный способ решения в зависимости от конкретных условий; строить логические рассуждения;

- воспитательные (*формирование коммуникативных и личностных УУД*):

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие, воспитывать ответственность и аккуратность.

- развивающие (*формирование регулятивных УУД*)

- развивать умение анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы, развивать внимание, формировать коммуникативную компетенцию учащихся; выбирать способы решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

***Тип урока: урок***открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

***Методы:***

* · по источникам знаний: словесные, наглядные;
* · по степени взаимодействия учитель-ученик: эвристическая беседа;
* · относительно дидактических задач: подготовка к восприятию;
* · относительно характера познавательной деятельности: репродуктивный, частично-поисковый.

***Формы работы учащихся:*** Фронтальная, парная, индивидуальная, групповая.

***Организация деятельности учащихся на уроке:***

-самостоятельно выходят на проблему и решают её;

-самостоятельно определяют тему, цели урока;

-работают с текстом учебника;

-отвечают на вопросы;

-решают самостоятельно задачи;

-оценивают себя и друг друга;

-рефлексируют.

**Необходимое *техническое оборудование:***Компьютер, проектор, интерактивная доска, учебники по математике), электронная презентация, выполненная в программе PowerPoint

**Структура урока:**

1. Организационный этап
2. Актуализация знаний
3. Постановка целей, задач урока, мотивационная деятельность учащихся
4. Уровень усвоения знаний
5. Физкультминутка
6. Закрепление
7. Рефлексия
8. Подведение итогов урока
9. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.

Ход урока:

|  |  |
| --- | --- |
| **Анализ урока** | **Деятельность преподавателя. Действия учащихся.** |
| **1**. Готовность материально – технического оснащения урока: пособия, раздаточный материал, модели, приборы и т. д. | На уроке используются компьютер, проектор, интерактивная доска, учебники по математике и тетради, электронная презентация, выполненная в программе PowerPoint. |
| **2**. Готовность преподавателя и учащихся к уроку: внешний вид, эмоциональное состояние, психологический настрой, дисциплина. | Урок начат в соответствии с 1 слайдом презентации в виде стихотворения – создание психологического настроя, дисциплины и объявление актуализации знаний (устный счёт). |
| **3**. Построение урока: правильность и доступность поставленных целей и задач, оптимальность темпа, завершённость. | 1.Организационный этап.  2. Актуализация знаний.  Устный счёт проводится в соответствии со слайдами презентации (восстановление цепочки вычислений и игра с пятёрками). Данный этап завершается формулированием учащимися темы предыдущего урока и основных правил.  3.Объявление учителем темы урока (Задачи на движение), целей и задач.  Мотивационная деятельность – загадка в соответствии со слайдом презентации.  4. Объяснение учителем темы в соответствии со слайдами презентации, учащиеся ведут записи в тетрадях.  Работа с учебником – предварительное устное обсуждение схемы и двух способов решения задач, обсуждение и запись в тетрадь рационального способа решения.  Учащиеся под руководством учителя делают выводы в соответствии со слайдом.  Обсуждение по слайду назначения знаков дорожного движения.  (-А что может случиться, если не соблюдать правила безопасного движения?  -Может произойти ДТП)  Учитель знакомит учащихся с помощью слайда со статистикой ДТП в России за 2018 год.  5. Физминутка  6.Закрепление: решение задач на движение по анимационным слайдам.  7.Подведение итогов (учащиеся формулируют основные правила).  8.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.  9.Рефлексия (учащиеся на слайде выбирают вопрос и отвечают на него). |
| **4**. Определение и выбор методов обучения и развития познавательной активности и самостоятельности учащихся. | Методы и формы обучения – словесный, наглядный, в парах, групповая работа, индивидуальная. |
| **5**. Деятельность преподавателя на уроке по актуализации знаний, формированию новых понятий и умений, организация поисковой деятельности и самостоятельной работы. | Подача учебного материала с помощью выбранной последовательности слайдов позволяет сформировать новые понятия и умения, организовать поисковую деятельность и самостоятельность. |
| **6**. Учебная деятельность учащихся на уроке, выявление умений наблюдать, сопоставлять, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы, обобщения. | Учащиеся активны, самостоятельно делают выводы и предлагают решения, смело высказывают своё мнение, наблюдают, сопоставляют. |
| **7**. Система учёта и оценки знаний учащихся: целесообразность выбранных форм проверки знаний, мотивированность и объективность выставленных оценок. | При проверке знаний применяются наглядные формы-числовые цепочки, игры с числами, загадки, анимированные слайды на движение, что значительно облегчает усвоение учащимися учебного материла.  К оцениванию ответов учащихся учитель подходит объективно. |
| **8**. Объем и характер домашнего задания, его индивидуальность. | Объём и характер домашнего задания соответствуют данной возрастной категории учащихся. |
| **9**. Структура урока и его педагогическая целесообразность. | Структура урока:  1.Организационный этап.  2.Актуализация знаний.  3.Постановка целей, задач урока, мотивационная деятельность учащихся.  4.Уровень усвоения знаний.  5.Физминутка.  6.Закрепление.  7.Подведение итогов.  8.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.  9.Рефлексия. |

**Приложение: презентация к уроку**