Создание здоровье сберегающей среды на уроках математики.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление.

Учителя должны проводить физкультминутки - динамические паузы непосредственно на уроках. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость

. Это:

· гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,

- для снятия утомления плечевого пояса и рук,

· для снятия напряжения с мышц туловища;

- гимнастика пальчиковая;

· гимнастика, бодрящая;

· гимнастика дыхательная;

· гимнастика для глаз – самокоррекция.

Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни — это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят, и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Интерес у учащихся вызывают рифмованные физкультпаузы

Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения.

Только тогда, когда здоровый образ жизни — это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят, и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Раз, два - выше голова.

Три, четыре - руки, ноги шире.

Пять, шесть - тихо сесть.

Раз, два, три, четыре, пять,
Негде зайчику скакать,
Всюду ходит волк, волк,
Он зубами — щелк, щелк!
А мы спрячемся в кусты,
Прячься, заинька, и ты.
Ты, волчище, погоди,
Как попрячемся — иди!

Пальчики уснули, в кулачок свернулись. (Сжать пальцы правой руки в кулак). Один! Два! Три! Четыре! Пять! (Поочередно разжимают пальцы). Захотели поиграть! (Пошевелить всеми пальцами). Разбудили дом соседей, (Поднять левую руку, пальцы сжаты в кулак) Там проснулись шесть и семь, Восемь, девять, десять – (Отогнуть пальцы один за другим на счёт). Веселятся все! (Покрутить обеими руками.) Но пора обратно всем: Десять, девять, восемь, семь (Загнуть пальцы левой руки один за другим). Шесть калачиком свернулся, пять зевнул и отвернулся. Четыре, три, два, один, (Загнуть пальцы правой руки). Круглый кулачок, как апельсин.

На доске рисунки елочек, кругов, палочек, точки в круге.

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов.

Сколько здесь у нас кружков,

Столько сделаем прыжков.

Сколько палочек до точки,

Столько встанем на носочки.

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

Поднимает руки класс – это «раз».
Повернулась голова – это «два».
Руки вниз, вперёд смотри – это «три».
Руки в стороны пошире развернули на «четыре».
С силой их к плечам прижать – это «пять».
Всем ребятам надо сесть – это «шесть».

Раз, два – голова.
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – всем присесть.
Семь, восемь – сено косим.
Девять, десять – сядем вместе.

Учитель должен ясно понимать, что и для чего он это делает. Только изменив своё отношение к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, он достигнет не только дидактических целей, но и развития учащихся с максимально сохраненным здоровье.