**Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроках математики**

**в начальной школе.**

 **«Главным сокровищем жизни является не земли,**

 **которые ты завоевал, не богатства, …**

**главным сокровищем жизни является здоровье**

**и чтобы его сохранить, надо многое знать».**

 **Авиценна**

 Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

 Внедряя элементы здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, выделяю следующие цели:
-сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, - создание комфортной образовательной среды на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с учащимися;
- создание условий для успешной социализации различных категорий учащихся с учетом состояния их физического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей;
- анализ, обобщение и распространение опыта использования здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеклассной работе.

 На уроках математики я выбраю упражнения на развитие логического мышления, внимания, памяти, нахождения различий, объединения в целое – это гимнастика ума, развивающие и подвижные игры и включаю в уроки упражнения: “Какая это фигура?” –называю фигуру или показываю, дети встают, если фигура имеет углы, делают столько прыжков – сколько углов у фигуры, садятся, если углов нет.

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными образовательными технологиями являются физкультминутки. Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Я применяю различные физкультминутки: это и артикуляционная гимнастика, гимнастика для пальцев, гимнастика для глаз, упражнения для снятия статического напряжения.

**1. Пальчиковая гимнастика:**

* *Для того, чтобы красиво писать цифры, давайте разомнем свои пальчики*.

Этот пальчик – маленький (массируем мизинчик).
 Этот пальчик – слабенький (безымянный).
 Этот пальчик – длинненький (средний).
 Этот пальчик – сильненький (указательный).
 Этот пальчик – большачок (большой).

 Карандаш

 (лучше дать ребёнку карандаш с гранями)

 Карандаш в руках катаю,

 Между пальчиков верчу.

 Непременно каждый пальчик,

 Быть послушным научу.

****А все вместе – кулачок (сжимаем в кулачок).

**Очки**

Бабушка очки надела

 И внучонка разглядела.

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными

образуют колечко. Колечки поднести к глазам

****

**Кошка**

А у кошки ушки

 Ушки на макушке,

 Чтобы лучше слышать

 Мышь в ее норушке.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.

**2.Зарядка для глаз.**• Головку держим ровно, головку не поворачиваем, двигаются только глазки. Посмотрели наверх, налево, направо, вниз.
• Глазками начертите круг, треугольник, квадрат, нарисуйте гриб.
• Закройте глазки.
• Открываем глаза и продолжаем работать.

* Какой гриб нарисовал глазками каждый из вас?

 **3.Упражнения для улучшения осанки.**

1.    Поза дерева. Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойно вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх, ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Удержать позу 15 – 20 секунд.

2.  «Медвежьи покачивания». Качаться из стороны в сторону, подражая медведю.

3.      Поза скручивания. Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижато к спинке. Правой рукой следует держаться за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. То же движение, но в другую сторону.

**4.Примерные комплексы физкультминуток**

I. Стоя около парты

**Комплекс 1**

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – руки вверх; 2–3 – наклон вперед, хлопки по коленям; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – основная стойка, руки перед грудью. 1 – руки вверх; 2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, руки перед грудью. 1–4 – вращение кисти одной руки вокруг другой; 5–8 – в другую сторону.

**Комплекс 2**

1. И.п. – руки скрещены за спиной с захватом за предплечья (3–4-й классы), руки на пояс (1–2-й классы). 1–2 – подняться на носки; 3–4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1–3 – пружинистые полуприседания; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – прыжком поворот вправо; 2 – исходное положение. То же с поворотом влево.

**Комплекс 3**

1. И.п. – основная стойка, руки вниз.

1–4 – поднимая руки вверх, сжимать и разжимать пальцы; 5–8 – опуская руки вниз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – поворот вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть по колену (1–2-й классы), хлопнуть под коленом (3–4-й классы); 2 – исходное положение. То же другой ногой.

4. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – исходное положение. Повторить 3–4 раза.

**5.Эмоциональный настрой на уроке.**

«ГОРА».

(начинается словами)

 Люди с самого рожденья

 Жить не могут без движенья.

 Руки опустите, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! – решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

«СОЛНЫШКО».

 Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

**6.Виды рефлексии.**

«РИСУЕМ НАСТРОЕНИЕ».

 На общем листе ватмана с помощью красок каждый ребёнок рисует своё настроение в виде полоски, облака, пятнышка (в течение минуты).

 Затем листочки передаются по кругу. Задача каждого: определить настроение друга и дополнить его, дорисовать. Это продолжается до тех пор, пока листочки не вернутся к своим хозяевам.

«МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ».

 М (мизинец) – мыслительный процесс. Какие знания, опыт я сегодня получил?

 Б (безымянный) – близость цели. Что я сегодня делал и чего достиг?

 С (средний) – состояние духа. Каким было сегодня моё преобладающее настроение, состояние духа?

 У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал и чему поспособствовал?

 Б (большой) – бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

 Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплениюих здоровья, повышению качества знаний.

 Включая в урок элементы здоровьесберегающих технологий, делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес детей к предмету.

 Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

Гимнастика, физические упражнения,

 ходьба должны прочно войти

в повседневный быт каждого,

 кто хочет сохранить

работоспособность, здоровье,

полноценную и радостную жизнь.

 Гиппократ