

Тема проекта: **«Здоровьесберегающие компоненты математического образования младшего школьника в свете стандарта второго поколения».**



Подготовлен слушателем МГОГИ факультета
повышения квалификации
учителем МОУ «Дрезненская гимназия»
Кувшиновой О.В.

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

Здоровье учащихся

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

досуговая деятельность

«Здоровье – это самое ценное, что есть у человека».
Н.А. Семашко

Здоровье – это

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
- динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.



Здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Правильная организация учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учётом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный режим, хорошая освещаемость, чистота;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

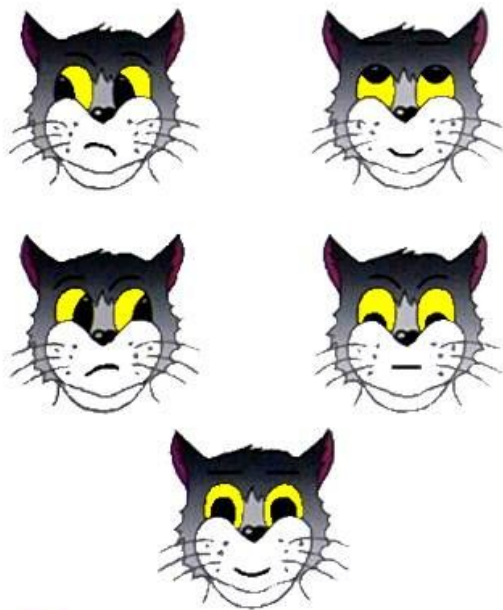


Возможные игровые моменты на уроках математики:

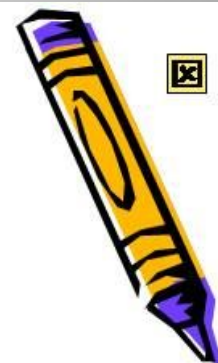
- Игра «Не скажу»;
- Игра «Быстро занять места»;
- Упражнение «Буратино»;
- Профилактические упражнения для глаз;

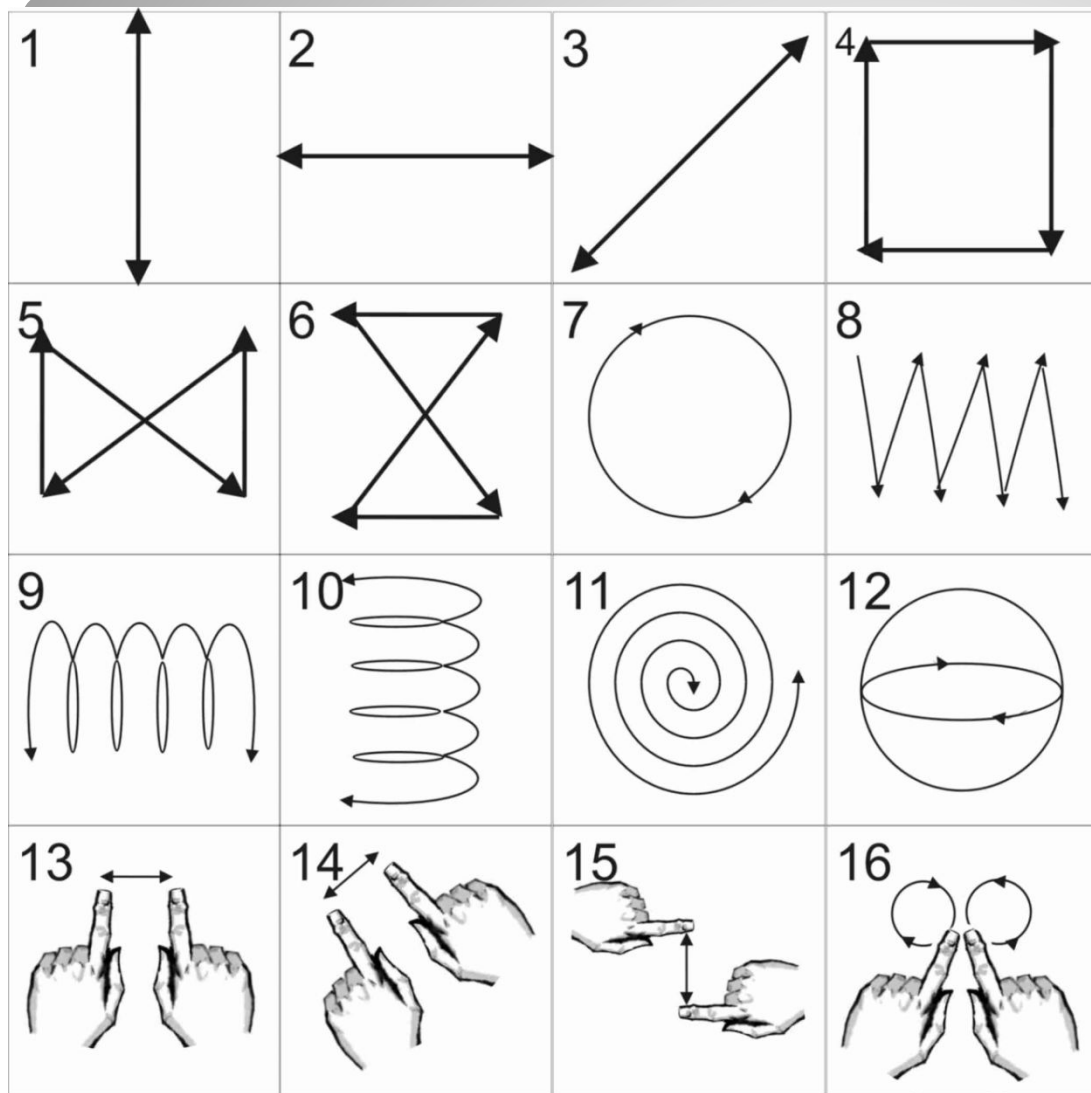


Упражнение 3



- Не поворачивая головы, посмотреть «вправо-вверх-влево-вниз», затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но «влево-вверх-вправо-вниз» и снова посмотреть вдаль (4-5).



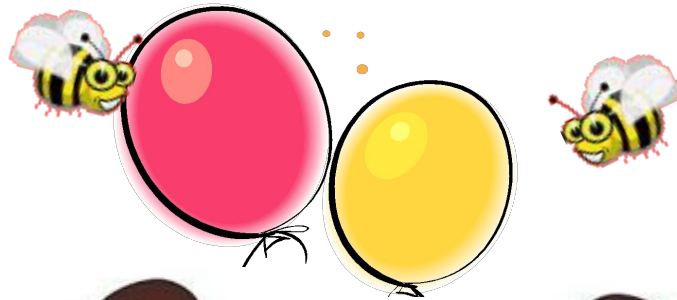
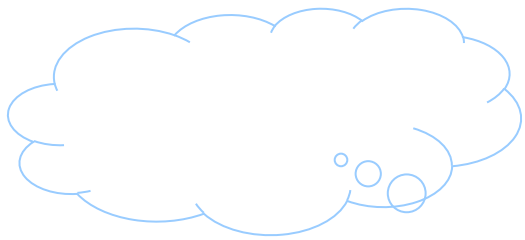


ВИЖУ
очень хорошо!
ПОЗНАЮ себя
я всё могу,
у меня всё
ПОЛУЧАЕТСЯ!

НАСТРОЕНИЕ великолепное!
вижу знаки, буквы и слова!
четко-четко вижу всё, на что смотрю!
работаю над собой и познаю свои возможности!
за что берусь – всё делаю прекрасно!

Благодарю и хвалю себя! Я умею обходиться без очков! У меня все получилось!

Елки-палки! Ведь это я читаю без очков! Гениально!



Упражнения на релаксацию.

Приёмы упражнений:

- Метод подражания (имитация);
- Метод удобного положения;
- Метод смены напряжения и расслабления мышц;
- Метод дыхания по кругу;
- Словесный метод (рифмованные упражнения)





«Известно, что ученик второго класса должен каждый день уделять по два часа на выполнение домашнего задания. Сколько часов в неделю ученик затратит на выполнение домашнего задания?»»

**«Забота о человеческом здоровье, тем более
здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота
о гармонической полноте всех физических и
духовных сил, и венцом этой гармонии
является радость творчества».**

В.А.Сухомлинский



Использованная литература:

- Алябьева Е.А. «Психогимнастика в начальной школе» Методические материалы в помощь психологам и педагогам. /Е.А. МТЦ.Сфера 2003 – 88с./
- Бутова С.В. «Оздоровительные упражнения на уроках». /Начальная школа №8 2006г./
- Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». 1-4 классы. /М.-»ВАКО» – 2004г./
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток». Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. /М.- «ВАКО» 2005 г./
- Синягина Н.Ю. «Как сохранить и укрепить здоровье детей; психологические установки и упражнения. /Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2004г. – Семейная библиотека./