Тема: **«Формирование гармонично развитой личности через создание здоровьесберегающей образовательной среды».**

Что же имеют в виду, когда говорят о всестороннем и гармоничном развитии личности? Какое содержание вкладывается в это понятие?

Ключевой проблемой в процессе всестороннего и гармоничного развития личности является умственное воспитание.

Не менее существенной составной частью всестороннего и гармоничного развития личности является техническое обучение, или приобщение ее к современным достижениям техники.

Весьма велика роль моральных принципов в развитии и формировании личности. И это понятно: прогресс развития общества могут обеспечивать только люди с совершенной моралью, с добросовестным отношением к труду.

Вместе с тем огромное значение придается духовному росту членов общества, приобщению их к сокровищам литературы, искусства, формированию у них высоких эстетических чувств и качеств. Все это, естественно, требует эстетического воспитания.

Но главное из приоритетных направлений современной педагогики является здоровьесбережение.

Нужно иметь в виду, что в народе недаром сложилась пословица: в здоровом теле – здоровый дух. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что может мешать ему развиваться в других областях личностного становления.

Сегодня на школу и учителя возлагается, казалось бы, несвойственная им задача - забота о здоровье учащихся. Это определено следующими причинами:

во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми;

во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами в образовательном процессе;

в-третьих, современная медицина занимается болезнями, т.е. лечением, а не здоровьем

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Основные составляющие этой системы:

- организация рационального двигательного режима учащихся;

- непрерывное мониторирование состояния здоровья учащихся и своевременная коррекция возникающих отклонений;

- организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и половых особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей;

-использование многообразных программ по формированию мотиваций и навыков здорового образа жизни.

Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы.

Урок математики сложен тем, что требует максимальной концентрации внимания и мышления. Поэтому происходит очень быстрая утомляемость и потребность в отдыхе. А отдых – это ничто иное, как смена видов деятельности. Решению математических задач помогает хорошо развитое воображение, поэтому, полезно предлагать учащимся упражнения для развития воображения: закрыть глаза и представить событие, описываемое в задаче, изучаемую геометрическую фигуру и ее свойства и т.п. С закрытыми глазами можно проводить и устный счет: это помогает не только развитию воображения, но и концентрации внимания.

В своей работе использую различные формы работы: коллективную (все учащиеся выполняют одно задание), групповую (каждая из трех групп получает задание), индивидуальную (отдельные учащиеся получают персональный вариант задания). Некоторые учителя боятся, как бы в процессе разделения по группам к ученикам не приклеились навечно ярлыки “сильный”, “средний”, “слабый”. Но учащиеся и сами осознают, кто есть кто.

Хорошее эмоциональное состояние поддерживают «минуты радости» – любая приятная информация: сообщения, поздравления, объявления и др., «смехопаузы» – смешные истории, забавные случаи из жизни.

Здоровьесберегающие технологии большое значение уделяют школьной оценке. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым. И мы помогаем ему в этом, проводя уроки так, чтобы они оставляли в душе ребенка только положительные эмоции. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку. Этому не научит ни один учебник. Предлагая домашнее задание, учитель может продифференцировать уровень сложности указать, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

Увеличение двигательной активности ребенка на уроке, включение в учебный процесс упражнений по тренировке зрения, предполагает определенную организацию учебного процесса. Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная мебель с наклонной поверхностью — парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка — основа энергетики человеческого организма

С целью развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира и релаксации на уроках применяется биоадекватная методика преподавания предмета.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются специальные офтальмотренажеры.

Физкультминутки

Основные задачи физкультминутки:

1) снять усталость и напряжение;

2) внести эмоциональный заряд;

3) совершенствовать общую моторику;

4) выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;

5) тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций

Варианты проведения физкультминуток, применяемых мною на уроках математики: от стандартных комплексов до сюжетных и в сочетании с интеллектуальными заданиями.

1. Упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника.

1) «Черепаха»: наклоны головы вперед-назад.

2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.

3) «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.

4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.

5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперёд, подбородок к груди) → «Ёжик весёлый» (плечи назад, голову назад).

6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.

7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

2. Упражнение для рук

1) «Волна»: пальцы сцеплены в замок, поочередно открывая и закрывая ладони, учащиеся имитируют движения волн.

2) «Встреча с братом»: поочередно касаемся подушечками 2-5 пальцев руки с большим пальцем.

3) «Кулачки»: сжимаем и разжимаем кулачки.

3. Упражнения для ног

1) «С носка на пятку»: попеременно становимся на носки, затем на пятки (в положении сидя или стоя).

2) «Шаги (степ)»: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

3) «Коленками рисуем круг»: прижимаем колени плотно друг к другу, ладони рук помещаем на колени и вращаем ими, делая круги сначала в одну сторону, затем в другую.

4) Приседание.

4. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

5. Математическая гимнастика для глаз

(упражнение можно разнообразить в виде стихотворной инструкции):

1)Нарисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец.

Зарядка окончилась. Ты – молодец!

2) -Упражнение «Цифровые таблицы Шульте».

3) Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги (Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»).

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. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

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

Учитывая возрастные психологические особенности школьников, я, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Использую в практике нестандартные уроки: уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, и другие.

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье. Применение игровых технологий на уроках

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

-строгая дозировка учебной нагрузки;

-построение урока с учетом работоспособности учащихся;

-соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

-благоприятный эмоциональный настрой;

-проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества.

И еще: гармонично развитую личность может воспитать только гармонично развитая личность. В связи с чем, считаю необходимым осознать всю полноту ответственности за здоровье подрастающего поколения и, прежде всего, личным примером формировать представление о ценности здорового образа жизни.

# Гармонично развитая личность – залог процветания общества!