|  |
| --- |
| ***Обучение математике и здоровье учащихся*** |
|  |
|  |
| Здоровьесберегающие технологии на уроках математики, снижение тревожности, страха. |
|  |
| *Мирзаева Сайгибат Ибрагимовна- учитель начальных классов* |
|  |
|  |

**МКОУ «Карлабкинская СОШ»**

**Обучение математике и здоровье учащихся.**

Никому не секрет, что за период обучения в начальной школе у большинства детей показатели здоровья резко снижаются. Среди причин такого состояния называют недостаток физической активности, питание, общую организацию обучения…

Урок математики является одним из основных предметов, не только начальной школы, но и всего последующего обучения ребёнка в школе. Поэтому от того как происходит обучение математике, напрямую зависит и здоровье ребёнка. В современную школу сегодня приходят дети с разным уровнем подготовки, кто то посещал детский сад или дополнительные занятия, кому то уделялось достаточное внимание дома, но, к сожалению, есть и другие дети. Именно они в большинстве своём испытывают психологический дискомфорт, у них на уроках повышается уровень тревожности. Как помочь им?

В последнее время интерес к проблеме здоровья у учащихся вырос. Благодаря исследованиям выяснилось, что психологическое и физическое здоровье ребёнка на уроке напрямую зависит не только от того, как он сидит, организует ли учитель двигательные упражнения, но и от того, чему учат, используется ли жизненный опыт ребёнка, пусть пока ещё маленький, но всё же опыт. Всё это и позволяет ученику чувствовать себя значимым.

Приведу примеры.

На уроке по теме «Решение задач» у многих ребят вызывает панику составление условия или краткой записи к задаче. Найдутся такие, которые уже готовы дать ответ на вопрос, но вот записать условие… Будут и такие ребята, кому никак не понять, что делать с этими данными…

Аналогичная ситуация и при решении уравнений.

Эти примеры и многие подобные случаи, известны нам из собственных практик. У ребят возникает паника, появляется страх сделать что- то не так и, как следствие, физическое утомление у ребят, отрицательное эмоциональное состояние, из-за непонимания изучаемого, из-за невозможности предвидеть, какого вида и содержания будет работа на уроке.

Возникают вопросы:

- Как снизить уровень тревожности?

- Как сделать обучение математике «здоровьесберегающим»?

Что же предлагают в психолого- педагогической литературе?

1. Включать средства, снижающие физическое напряжение, усталость, это физкультминутки «перемена поз», упражнения для глаз (методика В.Ф. Базарного), комплекс физических упражнений, упражнения на стимуляцию активных точек.

Для часто болеющих детей рекомендуется точечный массаж биологически активных зон (методика А.А.Уманского)

1. Включение физических упражнений, совмещённых с выполнением учебных заданий: образовать квадрат, прямоугольник, выполнить измерение шагами, проговорить названия в натуральном ряду чисел… Этот приём «живого построении» можно использовать при изучении компонентов сложения и вычитания, порядковый счёт, задач на движение. Ребята с удовольствием занимаются таким построением.

Кроме физического и математического развития ребята соприкасаются друг с другом руками, появляется чувство «защищённости». Недаром в русском фольклоре большое значение придавалось именно хороводу.

Хорошо на уроке работает и «хоровое проговаривание», что позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно, ощущать себя участником общего дела

1. Включение задач, которые своей внешней привлекательностью незаметно втягивают учащихся в работу. Это яркие картинки, сказочный или занимательный сюжет:

«Помоги кораблю пристать к берегу», «Расставь в вазы цветы», «Математическое лото», «Магические квадраты», «Цепочки»…

1. Работа на перспективу.

Какие арифметические действия мы уже изучили? Что вы теперь знаете о сложении и вычитании? Какие проблемы можно решить с помощью этих действий? Достаточно ли знать сложение и вычитание?..

При планировании работы важно, чтобы каждый ученик чувствовал себя комфортно, для этого предлагать выбрать себе задание (по силам)

Например: проверяем умение складывать числа.

Можно предложить взять числа с доски, а можно их придумать самому. Определяется время работы. За минуту до окончания напоминаем о том, что время подходит к концу. Затем ребята делятся своими выводами (сколько выполнили, какие числа брали). Каждый ученик при этом чувствует себя комфортно, уверенно.

При проверке результатов можно организовать взаимопроверку, ребята с удовольствием становятся «помощниками учителя». Тем самым они получат дополнительную возможность не только лучше узнать своего товарища по парте, но и еще раз проверить свои знания.

Такая работа заставляет ученика думать, размышлять, ошибаться, но все-таки находить правильные ответы, а значит, исчезнет страх.

В результате будет укрепляться и здоровье ребёнка.