***«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****)*

Состояние здоровья подрастающего поколения –важный показатель благополучия общества и государства.

«Здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов» (Из Устава Всемирной Организации Здравоохранения).

Цель современной школы- подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, в том числе и знания о сохранении и укреплении собственного здоровья. Традиционная организация учебного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки , которые приводят к сбою механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Встает вопрос: “Как построить учебный процесс, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребенка?”.

Одним из ответов на этот вопрос стали востребованы здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках. Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

***Здоровьесбережение на уроках математики .***

В своей работе проблему здоровьесбережения детей стараюсь решать на каждом этапе урока.

**Комфортная психологическая обстановка обстановка на уроке**, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, создание ситуации успеха у ребенка- все это способствует раскрытию способностей каждого ребенка.

Чтобы не было перегрузки учащихся, на каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить **физкультминутки,** зрительную гимнастику и, конечно, включать элементы игровых технологий. Также нужно постоянно следить за осанкой учащихся.

**Интересные задания** - «найди ошибку», «выбери ответ», задачи-шутки, ребусы позволяют избежать монотонности на уроке, повышают интерес к предмету. Вносят разнообразие в урок различные исторические факты из жизни ученых, открытия или необычные истории.

Например, ***вопросы из «Веселой викторины»*** на уроке разрядят обстановку, позволят улыбнуться, переключиться и немного отдохнуть.

1).Назовите «математические» растения. (тысячелистник, столетник).

2).Без чего не могут обойтись барабанщики, охотники и математики? (без дроби).

3).Какая цифра всегда катается в электричке? (цифра ТРИ- элекТРИчка).

4).Назовите музыкальную меру длины. (ми-ля- МИЛЯ)

5). Какую форму имеют бульонные кубики? (форму ПАРАЛЛЕЛЕПИПЕДА, а вовсе не куба).

6). Батон разрезали на 3 части. Сколько сделано разрезов? (2)

7). Решить анаграммы: РТКААДВ (квадрат).

8). Дед, бабка, внучка, Жучка, кошка и мышка тянули-тянули репку, и наконец, вытянули. Сколько глаз смотрело на репку? (12)

**Подбор задач на тему здоровья,** здорового образа жизни,, питания, спорта, о вреде курения и т.д играет важную роль в просвещении и распространении здорового образа жизни. Задачи на тему здоровья, которые решаются на уроках математики, основаны на фактических материалах и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить, уважать и беречь своё здоровье. В ходе решения таких задач ученики узнают много новых фактов о своём теле, особенностях его существования и развития на разных этапах жизни, сумеют взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика.

Задача о здоровье .

У младенцев насчитывается более 300 костей, впоследствии многие из них срастаются. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Сколько костей срослось в процессе взросления? Ответ: 94 кости.

Перечисленные приемы здоровьесбережения могут применять в работе и другие учителя, адаптировав материал к особенностям преподавания своего предмета.