**Физкультурные минутки на уроках математики**

**как элемент применения здоровьесберегающих технологий.**

А.М. Дворниченко,

 МБОУ СОШ №3 г. Новый Оскол

В настоящее время по мере возрастания объема учебной нагрузки и неблагоприятного влияния экологических и социальных факторов, широко известна неутешительная статистика ухудшения здоровья школьников, что заставляет искать новые технологии оздоровления подрастающего поколения в образовательном пространстве.

Организация малых форм физической активности учащихся на каждом уроке - это возможный путь решения части проблемы сохранения здоровья школьников. Целью проведения физкультминутки на уроках математики является повышение или удержание умственных работоспособностей детей на занятиях, обеспечение их кратковременного отдыха на уроках.

Требования к организации и проведению физкультминутоксостоят в следующем:

- физиологически обоснованным временем для проведения физкульт­минутки являются 15-20-я минуты урока;

-длительность физкультминуток составляет 1-5 мин. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-4 специально подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.

-упражнения должны быть разнообразными, т. к. однообразие снижает интерес к ним, а значит, и результатив­ность;

- физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомле­ния.

Перерыв необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей рук. Физкультминутки способствуют повышению внимания, активности детей на последующем этапе урока. В основном на уроке используют физкультминутки для глаз, для релаксации рук и всего туловища.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в содержание урока математики.

Так, например, во время физкультминутки в 5 классе можно сделать следующее упражнение для рук: ученики встают, руки вытянуты вперед; если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

При изучении положительных и отрицательных чисел в 6 классе можно предложить во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки на талии; если учитель назовет положительное число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если отрицательное – влево.

Другой пример физкультминутки поможет не только отдохнуть от сидячей работы, но и заодно, повторить признаки делимости, нужные при работе с действительными числами и т.д. Если число делится на 3, то учащиеся поднимают руки вверх, если на 2 – руки разводят в стороны, если на 5 – руки на пояс, на 9 - приседают: 123, 342, 15, 133, 279, 927, 301, 146…

90 % всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Простейшие упражнения для глаз не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах. Учащимся можно предложить геометрическую фигуру и провести мысленно глазами по ее периметру сверху вниз, а затем снизу вверх. Можно также предложить большой круг. Обвести его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

В комплекс упражнений для глаз можно включить упражнение «Цифровые таблицы», целью выполнения которого является развитие психического темпа восприятия, в частности скорости зрительных ориентировочно-поисковых движений. Таблица представляет собой разграфленный на несколько ячеек квадрат с вписанными в ячейки в беспорядке числами от 1 до 25 . При работе с ними надо, концентрируя взгляд в центре таблицы, видеть ее всю целиком и найти все видимые цифры по порядку нарастания счета.

Интересны для ребят старшего школьного возраста и упражнения на релаксацию. Например, упражнение “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение можно повторить несколько раз. Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Этому помогают упражнения для формирования правильной осанки («Вверх рука и вниз рука», «Верно-неверно»). Для этого упражнения можно взять задания из блока «Анализ геометрических высказываний» подготовки к итоговой аттестации в 9-м классе. Упражнение. Укажите верные утверждения: 1) Если угол одного треугольника равен углу другого треугольника, то такие треугольники подобны. 2) Вертикальные углы равны. 3) Любая биссектриса равнобедренного треугольника является его медианой. При выполнении такого упражнения в случае верного ответа на вдохе поднимается правая рука, в случае неверного ответа: при выдохе – левая.

В приведенных примерах упражнений физкультминуток для учащихся рассмотрены лишь некоторые возможности учителя по организации здоровьесбережения на уроках математики. Организация учебной деятельности с применением здоровьесберегающих технологий позволит минимизировать негативные факторы учебной деятельности, которые могли бы нанести вред здоровью учащимся во время школьных занятий.
 Литература:

1. Альсеитова Л. А. Проведение физкультминуток на уроках математики в старших классах // Молодой ученый. — 2016. — №8.4.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - Москва: Вако, 2005г.
3. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие. - 2-е изд. Испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004г.