*Доклад учителя математики*

*МОУ СОШ №29 Моздуковой О.В.*

**Здоровьесберегающие технологии на уроках математики. Физкультминутки.**

**С**овременное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье - это состояние, которое позволяет вести активную, полноценную жизнь: иметь хорошие душевные, физические качества, материальное и социальное благополучие.

По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года.. Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, педагогов, чьи образы жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Учителю необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно лишь тогда, когда учебно-воспитательный процесс строится в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

По словам проф. Н.К.Смирнова, “здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии здоровьесбережения позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся.

С этих позиций в настоящей работе и представлен опыт использования современных психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий на уроках

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

Создание благоприятного психологического климата на уроке

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Комплексное использование личностно ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии .

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

* Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:
* Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока
* Использование проблемных творческих заданий
* Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий
* Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)
* Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Использование ТСО как средства интерактивного обучения.

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

        Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание. И все это необходимо развивать с детства. Школа и учебная деятельность как образ жизни существенно влияют на здоровье учеников. Физическое состояние детей нуждается в поддержке, коррекции со стороны взрослых, поэтому в своей педагогической деятельности я большое внимание уделяю работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся, пропаганде ценностей физической культуры среди школьников, формированию основ здорового образа жизни, а также выявлению обучающихся, обладающих высокими показателями психологического, физического развития и высоким уровнем развития двигательных умений и навыков. В учебно-воспитательном процессе использую здоровьесберегающие технологии. В своей работе использую оригинальные методики для укрепления здоровья учащихся:

1.физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения,

2.ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук,

3.ФМ для снятия напряжения с мышц туловища,

4.ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

5. упражнения для глаз. (см Приложение №1)

Свой рабочий день начинаем с небольшой физической зарядки. На уроке провожу не только физические паузы, но и спортивные минутки, где выполняем комплексные упражнения для глаз, для нормализации осанки, дыхательные упражнения, массаж пальцев рук – пальчиковые игры, для развития моторики, памяти, внимания.

***Роль учителя:***

**Во-первых**, рационально гигиенически спланировать урок. Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и  предупреждать перегрузки и преждевременное утомление, во многом зависит от правильно составленного учебного занятия. Для мониторинга я учитываю при планировании и проведении уроков

* *Плотность урока 60%-70%;*
* *4-7 видов учебной деятельности;*
* *Наличие эмоциональных разрядок;*
* *Соблюдение гигиенических норм применения ТСО:*
* *Чередование позы ребёнка, контроль осанки;  
   Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток;*
* *Психологический климат в классе.*

**Во-вторых**, через содержание задач. Содержание уроков математики составляют письменные и устные задачи, упражнения, их необходимо связать со здоровьем обучающихся, не только физическим, но и психическим, духовно-нравственным и экологическим. А эта связь осуществляется, прежде всего, через содержание задач. Через решения задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами.

* **Задачи о труде людей** – основа для психологической подготовки к труду. Эти задачи помогают учащимся понять его красоту и созидательную силу.
* **Задачи, показывающие заботу государства о повышении благосостояния трудящихся,** о подрастающем поколении, об охране окружающей среды.
* **Задачи о связи обучения с жизнью, об учебном труде учащихся и их общественно-полезных делах.** Среди таких задач – задачи о спорте, участии в экологических субботниках, о сборе семян, лекарственных трав.
* **Формированию научного мировоззрения** помогает нам введение в преподавание элементов историзма, библиографических справок.
* **При составлении задач, способствующих здоровому образу жизни школьников**.
* **Воспитание чувства красоты и гармонии математических законов.** Здесь нужно, используя известные истины школьного курса математики, информатики, обнаружить в них общую, сильную идею, достойную удивления.

**Задачи по математике на тему здоровья можно классифицировать по темам:**

* Знание своего тела.
* Гигиена тела.
* Гигиена полости рта.
* Гигиена труда и отдыха
* Профилактика инфекционных заболеваний.
* Питание и здоровье.
* Гигиена питания.
* Безопасное поведение на дорогах
* Предупреждение употребления психоактивных средств.

Сами задачи можно классифицировать по доступу информации:

-в самом содержании содержится необходимая информация;

-информация зашифрована в ответах заданий и упражнений;

-информация зашифрована в выполнении цепочки действий;

Такие задания не меняют ход урока, не мешают изучению материала, они только вносят необходимую эмоциональную познавательную разрядку.

***Задачи на знание своего тела.***

**Задача1.(5 класс)**

Сердце качает кровь с такой силой, что каждой клетке крови нужна всего 1 минута, чтобы пробежать свой путь по телу. Какое расстояние пробегает за сутки клетка, если рост ученика 145см?

Ответ:2 км 88м.

*Комментарий учителя:* клетка крови таракана обегает весь организм за 25 мин.

**Задача2.(5 класс)**

За день сердце может перекачать 10000л крови. За сколько дней насос такой мощности смог бы заполнить бассейн длиной 20м, шириной 10м, глубиной 2м?

Ответ:40 дней.

*Комментарий учителя:* взрослый человек имеет 5л крови, ребёнок 10 лет – 2л.

**Задача3.(6 класс)**

Из общего количества мужчин приблизительно 2/25 дальтоники, а из женщин всего 1/200. Если в школе 1000 учеников, то на сколько дальтоников мальчиков больше дальтоников девочек?

Ответ:75 человек.

*Комментарий учителя:* Глаз человека способен различать 250тонов и 5-10 миллионов оттенков. Дальтонизм – нарушение цветового зрения. Передаётся по наследству. Страдают им преимущественно мужчины

**Задача4.(7 класс)**

Некоторое число сначала уменьшили на 15%, потом результат увеличили на 10%. После этого получили число на 13 меньше первоначального. Найдите

задуманное число и вы узнаете, чему равна площадь поверхности желудка человека в квадратных метрах.

Ответ: 200 кв.м

***Задачи на гигиену тела.***

**Задача5.(6 класс)**

Некоторым мальчикам нравятся девочки с длинными волосами. Сколько лет отращивает свои кудри одна девочка, если её волосы имеют длину 86,8 см, а растут они со скоростью 0,7 мм в сутки?

Ответ: 1240 дней (3года 5 месяцев 10 дней)

**Задача 6.(8 класс)**

Вычислите

1). (56 . 125) / 254

2).(311 . 27) / 95

3).(25 . 8) / 43

4).166 /47 . 64

5).(43 . 162) / 2 14

6).(96 . 273) / 320

Найдите сумму полученных чисел, удвойте ее ивы узнаете, до какого размера можно(но не нужно) вырастить человеческий ноготь.

Ответ: 94 см.

**Задача 7. (9 класс).**

Докажите, что при всех допустимых значениях переменных значения выражения не зависит от

значения переменных*.*

( \_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_ )\* а2 – 2 а2 b2 + b4

а2 + 2аb + b2 а2 - 2аb + b2 ab

Определите, у кого больше волос на голове. Если у Вас получилось – 5, то больше всего волос у брюнетов, если у Вас получилось 4, то больше всего волос у рыжих, если – 4, то самые волосатые блондины, а если – 2, то это шатены.

Ответ: -4, блондины.

***Задачи на гигиену полости рта***

**Задача 8.(9 класс)**

Решите уравнения. Найдите сумму получившихся корней и узнайте, какой химический элемент наиболее эффективно предупреждает развитие кариеса.

(2х2+3)2- 12(2х2+3) + 11 =0

(у2-2у)2-2(у2-2у) = 0

(х2+х-1)( х2+х+2) =40

(2х2+х -1)( 2х2+х-4) + 2 = 0

-1 – медь, 0 – хлор. 1 – фтор, 3 – кальций.

Ответ: фтор

*Комментарий учителя:*

Препараты фтора изменяют структуру эмали зубов, делая её менее растворимой.

Наибольшее количество фтора содержится в рыбе и морепродуктах, зерновых культурах, чае, печени, желтке куриного яйца, баранине

***Задачи на гигиену труда и отдыха****.*

**Задача 9.(8 класс)**

Произведение двух последовательных натуральных чисел больше их суммы на 505.Найдите эти числа и узнаете в какое время в организме происходит выработка гормона роста.

Ответ: между 23ч. и 24ч.

*Комментарий учителя:*

Выработка этого гормона происходит в первые часы сна, достигая своего максимума между первым и вторым часом после засыпания. Если наступление сна задерживается, то гормон сна

в этот день не вырабатывается.

**Задача10 (6класс)**

Найдите число по его процентам и расшифруйте, какое чувство появляется у человека, сидящего в комнате со стенами зеленого цвета. Найдите число, если

* + - 2% его составляют 200 - Ц
    - 74 % - составляют 11,1 – Е
    - 6 % - составляют 48 – О
    - 75 % - составляют 45 – Й
    - 7 % - составляют 35 – П
    - 28 % - составляют 5, 6 – В
    - 40 % - составляет 66 – Т
    - 150 % - составляют 6,75 – K
    - 12 % - составляют 3,6 – И

Ответ: спокойствие

**Задача 10(а) (6 класс)**

Найдите проценты от числа и расшифруйте, какое чувство появляется у человека, сидящего в комнате со стенами желтого цвета.

* 4% от 800 – О
* 9% от 900 – П
* 130% от 15 –З
* 8% от 20 –И
* 27% от 560 – М
* 5% от 600 – Т

Ответ; оптимизм

*Комментарий учителя:*

**Красный** цвет - активность и раздражение;

**Жёлтый** –стимулирует умственную деятельность.

**Зелёный** –умиротворяет и успокаивает.

**Синий** - располагает к серьёзности, строгости в поведении.

**Фиолетовый** – возбуждает деятельность сердца и лёгких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

**Бирюзовый** - снижает кровяное давление*.*

***Задачи на профилактику заболеваний***

**Задача11 (9класс)**

Дана геометрическая прогрессия. Найдите:

b7 = ½, q = ½, b1 - ?

b5 = 0,1, q = 1/10, b1 - ?

b1 = - 2, b4 = - 54, b5 - ?

Правильным ответом соответствуют вещества, которые губят вирус спида при открытом воздействии.

32 – спирт, 1 000 – ацетон, – 32 – касторовое масло, 0,5 – гидрохлорид натрия, 2 – крем от загара, - 162 – эфир. Вирус погибает при нагревании до 57 градусов С, на поверхности кожи быстро разрушается под действием защитных ферментов организма и бактерий.

Ответ:32; 1000; 162; 0,5.

***Задачи на тему питание и здоровье***

**Задача12 (9класс)**

Не строя графики функций, определите

Наибольшее значение функций наименьшее значение функций

* у = х2 + 2х -15; у = - х2 – х+12
* у = х2 - 4х -5; у = - х2 +3х+ 4
* у = 2х2 - 8х +3; у = -2 х2 +3х+ 5
* у = - х2 +36

Найденные значения соответствуют витаминам, которые необходимы организму:1 – Е; 25/4- В**;**

-16 – А; 36 –С; 2,5 – К; -5 –Д;

*Комментарий учителя:*

**Витамин А** – необходим для красоты кожи, зрения, иммунитета.

**( печень, масло, морковь, зелёный лук, помидоры)**

**Витамин С** - отвечает за иммунитет и стенки сосудов.

**( смородина, перец, лимон, апельсин, шиповник)**

**Витамин Д** – делает прочной костную ткань**(печень, масло)**

**Витамин Е** - природный антиоксидант**(бобовые, растительное масло)**

**Витамин В1** – источник оптимизма**(крупа, мясо, молоко)**

**Витамин В2** – необходим для хорошего зрения**(молоко)**

**Витамин В6** – источник спокойствия **( бананы, сыр, перец, мясо)**

**Задача13 (9класс)**

*При каких значения р и q вершина находится в точке с данными координатами? Определив р и q, узнаете какие вещества необходимы нашему организму.*

*у = х2 + рх +q, А(1;-2) у = х2 + рх +q, А(1;-4) у = 2х2 + рх +q, А(1;-8)*

*у = х2 + рх +q, А(2;0) у = х2 + рх +q, А(0;2) у = 2х2 + рх +q, А(1,25;5,5)*

*у = 2х2 + рх +q, А(2;-5) у = х2 + рх +q, А(2;-9) у = 5х2 + рх +q А(-0,8;-6,2).*

*-4;-6 – фтор; 8;-3 – хлор; -2;-3 – селен; 4;0 – сурьма; 2;3 железо; 1,5;6 – алюминий; -5 -3 калий;*

*-4;4 – йод; 0;-3 – кальций; -8;3 – цинк; 2;2 – магний; -4;-5 – медь; 8;-натрий.*

Ответ: натрий, калий, кальций, железо, медь, цинк, селен, йод, фтор.

*Комментарий учителя:*

**Натрий** *– определяет содержание воды в организме. Избыток ведёт к гипертонической болезни****.( соль)***

**Калий***–выводит жидкость из организма****.( ягоды, фрукты, рис, какао, шоколад, картофель)***

**Кальций***– необходим для формирования костей.* ***( молоко, молочные продукты)***

**Железо***– необходим для построения гемоглобина.* ***(мясо, рыба, печень, крупы)***

**Медь** *- участвует в синтезе белка****.(бобовые, морепродукты)***

**Цинк** *– обеспечивает иммунитет и кроветворение* ***(яйца, сыр)***

**Селен** *– предотвращает развитие рака* ***(печень, рыба, хлеб)***

**Йод** *– участвует в работе щитовидной железы* ***(водоросли, морепродукты)***

***Задачи на профилактику вредных привычек***

**Задача14 (5класс)**

При употреблении внутрь смертельная доза никотина составляет 40-60мг. Сколько никотина содержится в пачке сигарет, если в одной сигарете содержится 0,8мг никотина? Сколько таких сигарет надо выкурить, чтобы в организм попала смертельная доза яда?

Ответ: 16 мг: 50 сигарет

**Задача15(6класс)**

Одна сигарета содержит до 2,1мг никотина, яда более сильного чем стрихнин. При курении

2/3 дыма попадает в воздух. Выясните сколько никотина окажется в воздухе комнаты, в

которой курильщик выкурил 10 сигарет? При этом известно, что смертельная доза яда – 40 мг.

Сколько процентов смертельной дозы яда будет в воздухе этой комнаты?

Ответ: 14мг. 35%

*Комментарий учителя:*

Эти вещества попадают вместе с табачным дымом в организм человека:

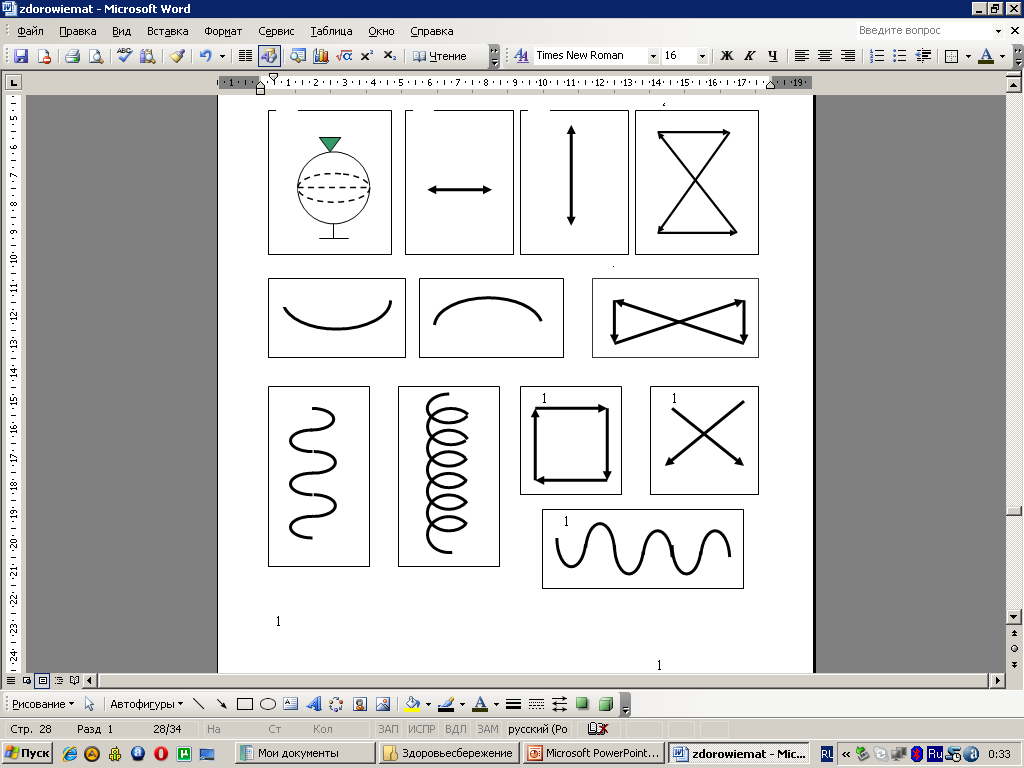
**Окись углерода** – содержится в ацетоне и выхлопных газах.

**Цианид водорода** – применяли в газовых камерах смерти.

**Аммиак** - используют для чистки сантехники.

**Кадмий** – используют в автомобильных аккумуляторах.

**Толуол** – промышленный растворитель*.*



**Упражнение от утомляемости**

Любые движения пальцами рук и кистями рук. Работает цепочка: моторика пальцев - мыслительная деятельность мозга.

Можно под стихотворение :

Мы писали, мы писали,

наши пальчики устали.

А сейчас мы отдохнём

и опять писать начнём!

**Рефлексию на уроке можно совместить с пальчиковой гимнастикой.**

***Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребёнок отвечает на вопросы:***

* **МИЗИНЕЦ.Какие знания и опыт я сегодня получил?**
* **БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?**
* **СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?**
* **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?**
* **БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?**

**Упражнения для нормализации и формирования правильной осанки:**

**1. «Память тела».** Хоть бы раз в день подходить к стенке, прижаться к ней спиной так, чтобы к ней прикасались пятки, ягодицы, лопатки, затылок, а между поясницей и стеной свободно проходила ладонь. Закрыть глаза, запомнить ощущения тела. Сохраняя эти ощущения, поднять одну ногу, постоять на ней одну-две минуты. Повторить с другой ногой.

**2. «Физкультура сидя».**Сидя за партой, поднять одну ногу, вращать её в одну, в другую. Поднять другую ногу, вращать в одну сторону, в другую. Нога на пятке.

Вращать носок в одну сторону, в другую. Повторение упражнения двумя ногами. Ногу поднять на носок, опустить. Так же вторую. Потом – обе.

**3. Глубокое дыхание.** Представить, что в животе надувается мячик на счёт 1-3, на 4 **–** сдувается выдох.

**4. «Умные ушки».** Массаж ушных раковин. Ушные раковины осторожно заворачиваются вперёд- назад три раза, массируются ладошками вверх – вниз три раза. Упражнение активизирует активные точки, находящиеся на ушных раковинах.

**5. «Огонёк».** Поместить палочку между ладонями, быстро вращать палочку на тыльную сторону ладони левой руки, затем правой руки и выполнять вращательные движения вверх-вниз.

**6. «Постукивание».** Палочкой (карандашом) легонько стучим по ладони правой руки, затем левой руки, стучим по тыльной  стороне руки, затем производим «сухое умывание рук». Расслабление, руки вниз, слегка потрясём руками. «Массаж подушек пальцев».

***Здоровье*** *– это наша способность удовлетворять в разумных пределах наши потребности.*

***Здоровье*** *– это наш образ жизни.*

*Образ жизни – источник здоровья и всех бед.*

*Всё зависит от нас и нашего образа жизни*

**Хочешь быть счастлив один день** - *сходи в гости,*

**Хочешь быть счастлив неделю**  - *женись,*

**Хочешь быть счастлив месяц** - *купи себе машину,*

**Хочешь быть счастлив всю жизнь** - ***будь здоров!***

Приложение **№ 1**

Фиизкульминутки

**1.(Для снятия утомления с туловища).**

- Стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз направо, затем резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

- Стойка ноги врозь, руки за голову. Круговые движения (3) в одну сторону, затем в другую. Руки вниз, потрясти кистями. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.

- Стойка ноги врозь. Наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. Исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

**2.(Для снятия утомления с плечевого пояса и рук).**

- Сидя или стоя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

- Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед, локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз в медленном темпе, затем опустить руки вниз и потрясти кистями.

- Сидя. Руки вверх. Сжать кисть в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз в среднем темпе, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

3.(Поможет не только отдохнуть от сидячей работы, но заодно повторить, например признаки делимости и т.п.).

- 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, 65, 22 …

***4.(Гимнастика для глаз)***

- Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд.

- Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

- Быстро моргать в течение 1 минуты.

- Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5

сек. Повторить 6-8 раз.

- стоя взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый 10-12раз

Затем 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол .