**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ В СПО**

***Лирцман С. К.***

 Разработаные программы по математике как для студентов колледжа, так и для школьников в школе, наполнены огромным колличеством материала и предусматривают большую часть времени для самостоятельной подготовки обучающихся дома. Но было замечано, что наши студенты, в большинстве случаев, дома совсем не готовятся к занятиям или готовятся в не достаточно полном объеме. Поэтому, вместо того чтобы работать над закреплением навыков и умений, полученных на занятиях, и решением непонятных задач и примеров, приходится повторно учить формулы и теоремы, что отнимает много времени и не позволяет преподавателю полностью использовать занятие в соответствии с методикой обучения, в том числе и по здоровьесбережению. В силу этих причин, на моих занятиях математики не всегда правильно и систематически применяются здоровьесберегающие технологии. Несомненно, здоровье студентов очень важно для их понимания и успешности обучения, мне необходимо выбирать между прохождением программы на занятиях и сбережением здоровья студентов. Рассмотрю некоторые меры здоровьясберегающих технологий, принимаемые на занятиях:

1. Гигиенические условия в аудитории. Норме должны соответствовать: чистота, температура, свежесть воздуха в классной комнате, естественное и искуственное освещённость аудитории и доски, размер и цвет доски, размещение ученических столов и т.д.
2. Смена видов учебно-познавательной деятельности обучающихся и методов обучения, используемых преподавателем.
3. Частота чередования и средняя продолжительность различных [видов деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).

4. Необходимость применения методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения студентов.Вся учебная деятельность на занятиях по математики практически связана с классной доской. К началу занятия заранее сделать необходимые записи на доске: задания для устного счета и для повторения, опроса или проверки домашнего задания, быть может, план работы на занятии. На перечисленном списке примеров на доске можно сразу отметить, в зависимости от степени сложности задания, какому уровню оценивания соответствует его выполнение. Определяя план занятия, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, у студента появляется возможность выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует обучающегося как субъекта учебной деятельности. Распределяя учебный материал на доске, стараюсь расположить задания так, чтобы выполнялись сначала более простые, требующие меньше записей, они помещаются в нижней части доски. По мере их выполнения, стираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. Последним рассматривается решение самого сложного задания, после чего и вытирают его. В результате доска остается чистой, у студентов появляется чувство успешно и полностью выполненной работы. А вот при изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал занятия записан на доске и при подведении итогов занятия или проведении самостоятельной работы есть возможность еще раз повторить полученные формулы, соотношения, графики. На каждом занятии использую наглядный материал – формулы и чертежи на доске, рисунки и схемы на экране, плакаты и таблицы на стендах, модели и образцы в руках у студента. На запись наиболее важного материала стараюсь обратить внимание ребят с помощью различных средств выделения: подчеркнуть, записать более крупно или другим цветом, обвести и т.д.

1. В соответствии с санитарно-гигиеническими нормами длительность применения различных технических средств обучения. Особенно полезно применять ТСО на 3–4 парах, когда начинает снижаться работоспособность.

6. Невербальные средства общения студентов, их чередование в зависимости от характера [выполняемой работы](http://pandia.ru/text/category/vipolnenie_rabot/). На каждом занятии настраиваю обучающихся на свою правильную осанку и на протяжении всего занятия старалась напоминать им о правильной позе.

7. Физкультминутки и физкультпаузы.Комплекс упражнений по содержанию должен быть разнообразным, без повторений, а также рекомендуется подбирать в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном занятии. Спаренные занятия соправаждаются большой нагрузкой на зрение студента, поэтому для снятия напряжения нужно обязательно проводить физкультминутки для глаз. Такой дидактический материал как схемы, таблицы, графики должны быть расположены на разном уровня от глаз.

8.Формирование потребности в здоровом образе жизни. Студентам предлагается решить математические задачи о здоровье.
 9. Формирование у обучающихся мотивации к учебной [деятельности](http://pandia.ru/text/category/urochnaya_deyatelmznostmz/):

- создание ситуации успеха,

- продуманная система поощрений за успехи и наказаний за неудачи,

- развитие самостоятельности и самоконтроля,

- максимально возможное снятие внешнего контроля,

-применение познавательных дискусский, игр, споров, создавая соревновательный интерес,

- построение отношений между преподавателем и студентом не по типу указаний, а на основе совета. Взаимоотношения со студентами старалась держать на уровне сотрудничества, не проявлять авторитарность, не создавать напряжённость, учитывать возрастные и индивидуальные особенности студента.

- дифференциальный подход в обучение.

10. Благоприятный психологический климат на занятии. Этому способствует:

- четко поставленная организация занятия,

- доброжилательные и доверительные отношения преподавателя и студента,

- дружеские взаимоотношения между студентами.

11. Профилактика «подростковых неврозов». Хорошие результаты по профилактике стрессов дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» студент чувствует поддержку сокурстника. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия студента.

12. Эмоционально – смысловые разрядки на занятии. В процессе всего занятия стараюсь сказать какую-нибудь шутку, поговорку, известное высказывание с комментариями, математическую легенду, сказку или миф. Использую музыкальные и видео сопровождения, которые, способствовали успешной и спокойной работе обучающихся.

13. Момент наступления утомления и снижения учебной активности студентов. Простым, но действенным способом снятия умственного напряжения является применение упражнения: «Задержать дыхание» (упражнение выполняется несколько раз). Задержка дыхания на вдохе – активизирует состояние организма. Задержка дыхания на выдохе – успокаивает организм.

14. Темп и особенности окончания занятия.Конец занятия не должен быть «скомкан», студенты должны иметь возможность задать вопросы, должно быть время для комментария домашнего задания, попрощаться с ребятами и не задерживать их на перемену.

Все указанные выше изменения дали положительный результат. Чередование различных видов деятельности и весёлых физминуток привело к тому, что в течение всего занятия в основном все студенты активно работали и проявляли живой интерес к дисциплине, процесс утомления, и снижения учебной активности на занятии не наблюдался, о чем свидетельствует проведенный опрос. На рисунках 1, 2, 3 виден положительный настрой студентов на умственную работу во время занятия.

Рисунок 1 – Диаграмма: «на занятиях я чувствую себя уверенно».

Рисунок 2 – Диаграмма: «на занятии я не боюсь высказывать свое мнение».

Рисунок 3 – Диаграмма: «на занятии я чувствую себя усталям».

 Мои занятия в отношении здоровеьсбережения, далеко не идеальные, как, наверное, и у каждого из вас, но если настроить себя и уделить некоторое время поработать над этим, то это станет нормой и войдёт в систему, станет для вас таким же обычным видом преподавательской деятельности, как и все остальные, применяемые вами на занятиях.

Литература

1. *Ковалько В.И.*Здоровьесберегающие технологии М.: “ВАКО”, 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. *Ковалько В.И.*Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
3. *Синягина Н.Ю.*Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / *Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова.* – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
4. *Смирнов Н.К.*Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.