**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ НОВОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ**

Расихина Лилия Владимировна, учитель математики

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение "Краснодарское президентское кадетское училище"

Министерства обороны Российской Федерации

***Ключевые слова:*** *здоровьесберегающий подход, уроки математики, физкультминутки, профилактика утомления, эргономика, чередование видов деятельности.*

В современных условиях увеличения учебной нагрузки на школьников всё большую значимость приобретает здоровьесберегающий подход в образовании. Уроки математики, как и занятия по другим предметам, могут стать для учащихся серьёзным источником умственного и физического напряжения, что особенно важно учитывать на этапе изучения нового материала. Здоровьесберегающий подход помогает организовать учебный процесс таким образом, чтобы максимально снизить негативное влияние на здоровье школьников, сохраняя их когнитивные способности и активность на протяжении всего урока.

Основные принципы здоровьесберегающего подхода включают чередование умственной и физической активности, организацию комфортного рабочего пространства и использование методов обучения, которые поддерживают внимание и мотивацию учащихся без перегрузки. Эти принципы помогают создать условия, при которых учащиеся не только легче усваивают новый материал, но и сохраняют интерес к предмету и остаются активными участниками учебного процесса.

Физкультминутки являются важным элементом здоровьесберегающего подхода на уроках математики. Применение коротких перерывов на выполнение простых физических упражнений помогает снять напряжение и усталость, возникающие при длительной умственной активности. Например, после объяснения нового материала можно предложить учащимся выполнить упражнения для глаз или короткие движения на растяжку. Физическая активность улучшает кровообращение и помогает учащимся восстановить концентрацию, что положительно влияет на усвоение информации.

Чередование видов деятельности — ещё один ключевой метод здоровьесберегающего подхода. Важно чередовать теоретические объяснения с практическими заданиями и активной работой в парах или группах. Например, после объяснения новой темы можно предложить учащимся решить несколько задач самостоятельно или в группе, а затем обсудить результаты. Это помогает снизить утомляемость, поддерживает интерес к уроку и способствует лучшему пониманию материала.

Использование эргономики в классе также является важным аспектом здоровьесберегающего подхода. Учителям важно следить за правильной организацией рабочего места учащихся, чтобы предотвратить переутомление и неправильную осанку. Ученики должны сидеть на стульях, соответствующих их росту, с хорошей поддержкой спины, а расстояние до доски и учебных материалов должно быть оптимальным для зрения. Это помогает предотвратить развитие проблем с осанкой и зрением у школьников.

Игровые методы обучения могут служить эффективным инструментом для снижения напряжения и повышения мотивации учащихся. На уроках математики можно использовать игровые упражнения и задачи с элементами соревновательности, которые делают процесс изучения нового материала более увлекательным и снижают стресс, связанный с учебной нагрузкой. Например, можно организовать командные соревнования на решение математических задач, что стимулирует активное участие всех учеников.

Интерактивные технологии также играют важную роль в создании здоровьесберегающей образовательной среды. Использование компьютерных программ и интерактивных досок помогает разнообразить процесс подачи материала, снижая утомляемость учащихся. Программное обеспечение позволяет визуализировать сложные математические концепции, что упрощает их восприятие и делает уроки более динамичными. Например, с помощью интерактивной доски можно показывать пошаговые решения задач, что позволяет учащимся лучше понять алгоритмы и способы вычислений.

Темп и ритм урока должны быть сбалансированы таким образом, чтобы учащиеся не испытывали перегрузки. Учителю важно следить за тем, чтобы ученики не только успевали выполнять задания, но и имели время для осмысления новой информации. Если ученик не успевает усвоить новый материал в быстром темпе, он может быстро потерять мотивацию и интерес к предмету. Периодические небольшие паузы или обсуждения помогают учащимся перевести внимание и легче воспринимать новые знания.

Приведённый в работе материал позволяет понять, что здоровьесберегающий подход к изучению нового материала на уроках математики помогает создать условия, при которых учащиеся могут успешно усваивать знания, сохраняя при этом физическое и психологическое здоровье. Физкультминутки, чередование видов деятельности, использование эргономики и игровых методов помогают не только снизить утомляемость, но и поддерживать высокую учебную активность на протяжении всего урока, что положительно сказывается на общей успеваемости и качестве образования.

**Список литературы**

1. Сигаева, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е. В. Сигаева, Н. А. Горбунова, Е. В. Дронова, Т. Н. Селезнёва. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 28 (370). — С. 50-53.
2. Суворова, Л. В. Формирование здорового образа жизни на уроках математики / Л. В. Суворова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 14 (73). — С. 24-26.