

В условиях реализации требований ФГОС ООО наиболее актуальными становятся здоровьесберегающие технологии:



Задачи по теме «Здоровая математика»:

Режим дня

1. Мальчик лёг спать в 10 часов вечера и проснулся в 8 часов утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни, если учесть, что дети должны спать 10 - 11 часов в сутки? *(10 часов, да)*
2. Вечерний приём пищи должен состояться не позднее, чем за 2 часа 30 мин до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов? (Если ребёнок ужинает позже, нарушается ночной сон, а организм не отдыхает). *(В 18 часов 30 минут)*

Вредные привычки

Сегодня ученые утверждают, что от последствий курения на планете каждые 15 секунд умирает человек. Сколько человек умирает от последствий курения на планете за один урок? *(180 человек)*

Весёлая гигиена

Ученик 5-го класса (не из нашей школы) ленился подстригать ногти. К концу учебного года одноклассники стали опасаться садиться с ним за одну парту. До какой длины выросли к этому моменту его ногти, если средняя скорость роста ногтей составляет 0,3 см в месяц, а ленился «неряха» 8 месяцев? *(2,4 см)*

Физминутки:

- 1) Рисуи глазами треугольник
Рисуи глазами треугольник.
Теперь его переверни
Вершиной вниз.
И вновь глазами
ты по периметру веди.
Рисуи восьмерку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец.
Зарядка окончилась.
Ты – молодец!

- 2) Я прошу подняться вас – это «раз»,
Повернулась голова – это «два»,
Руки в бок, вперед смотри – это «три»,
На четыре – поскакать.
Две руки к плечам прижать – это «пять»,
Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».
- 3) Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать,
Шесть – успокоиться и сесть.

Упражнение для глаз:

- 1) Считаем от 1 до 25. Если число делится на 3, то попрыгиваем; если число делится на 5, то приседаем.
- 2) Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.
- 3) Представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Упражнение на релаксацию

Напряжение улетело...
И расслабленно всё тело,
И расслабленно всё тело...
Будто мы лежим на травке...
На зелёной, мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...