

**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) Рисуй глазами треугольник  
Рисуй глазами треугольник.  
Теперь его переверни  
Вершиной вниз.  
И вновь глазами  
ты по периметру веди.  
Рисуй 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...