

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12 С. МАРЬИНО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

Краевой профессиональный конкурс
«Учитель здоровья Кубани»

**"Я — учитель здоровья:
там, где числа оживают,
а дети улыбаются!"**



Учитель математики
Нарыжная Наталья Алексеевна

Урок — это пространство, где знания и здоровье идут рука об руку.

Цель: научить детей мыслить, не забывая о своем теле и эмоциях.





Принципы:

- Смена видов деятельности каждые 10–15 минут.
- Акцент на эмоциональный комфорт и двигательную активность.
- Творчество вместо шаблонов.



Здоровьесберегающие технологии в моей практике

Методы:

Динамические паузы:

- Математическая зарядка ("Считай и прыгай").
- Гимнастика для глаз с цифровым тренажером.

Групповая работа:

- Задания-квесты с перемещением по классу.
- Мини-проекты (например, "График пульса после упражнений").

Рефлексия здоровья:

- Смайлики настроения + дыхательные упражнения.



Интеграция ЗОЖ в темы уроков

Кейс 1: Тема "Отрицательные числа".

Аналогия с температурой тела: "Сколько градусов на улице, если похолодало на -5°C ?".

Практикум: Расчет калорий в меню школьника (сложение/вычитание).

Кейс 2: Тема "Графики функций".

Построение графика пульса до и после физкультминутки.





Инновационные инструменты

Цифровые ресурсы:

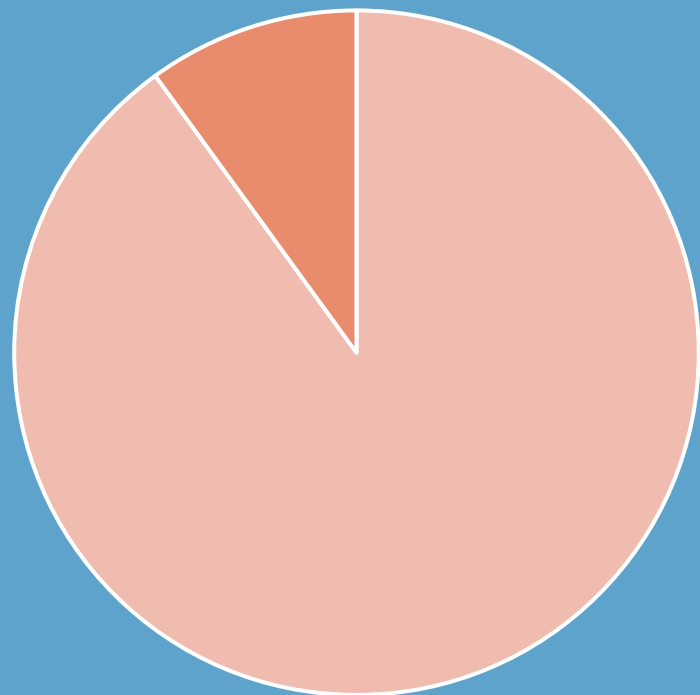
- Интерактивная доска с анимированными задачами (например, "Поймай правильный ответ").
- Приложение "Математический бег" (решение примеров на время с шагомером).

Нецифровые инструменты:

- Магнитные числа для работы у доски (дети встают, перемещают элементы).
- Карточки-подсказки с мотивирующими цитатами.

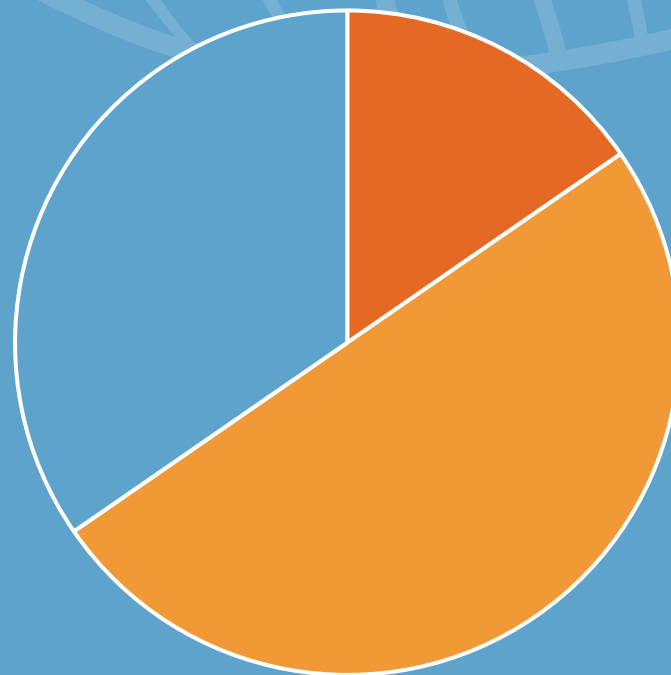
Результаты и достижения

Опрос «Бодры ли Вы после урока?»



■ Да ■ Нет

Успеваемость по теме "Отрицательные числа"



■ Оценка "3" ■ Оценка "4" ■ Оценка "5" ■

Отзывы учеников:

"Теперь математика — это весело и полезно!"

"Я перестал бояться контрольных — мы всегда разминаемся перед ними!"

Работа с родителями и коллегами

•Для родителей:

- Мастер-класс "Как помочь ребенку с математикой без стресса".
- Буклеты: "Математические игры на прогулке".

•Для коллег:

- Открытые уроки с элементами ЗОЖ.
- Вебинар "Цифровой детокс на уроке математики".



Мои "секреты" эффективности

1.Правило 3-х "С":

Смена деятельности → Снижение усталости →
Свобода творчества.

2.Игра как метод:

Математические квизы, ребусы, подвижные игры.

3.Обратная связь:

Рефлексия через цветные карточки ("Красный — устал", "Зеленый — готов работать!").



**"Здоровье ученика начинается с учителя.
Давайте беречь его вместе!"**

