

Основные рекомендации к разработке и проведению здоровьесберегающего урока





**«Здоровьесберегающий урок должен:
воспитывать, стимулировать у детей
желание жить, быть здоровыми, учить
их ощущать радость от каждого
прожитого дня; показывать им, что
жизнь - это прекрасно, вызывать у них
позитивную самооценку».**



**Отличительные
особенности
здоровьесберегающих
образовательных
технологий**

- 
- **отсутствие назидательности и авторитарности**
 - **воспитание, а не изучение культуры здоровья**
 - **элементы индивидуализации обучения**
 - **наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников**
 - **интерес к учебе, желание идти в школу**
 - **наличие физкультминуток**
 - **наличие гигиенического контроля**



**Основой
здоровьесберегающей
технологии
является соблюдение**

- 
- учет возрастно-половых особенностей;
 - учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
 - структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);
 - использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.



Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока;
- чередование видов учебной деятельности.



Оптимальная плотность урока предусматривает

- количество видов учебной деятельности;
- их смена;
- длительность и чередование;
- отвлечения от учебной работы.



Виды учебной деятельности

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответы на вопросы,
- самостоятельная работа.



Рекомендации

- считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, нерациональным – 1-2;
- смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).



Оздоровительные моменты на уроке

- физкультминутки;
- динамические паузы;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек;



Цель

оздоровительных моментов

- отдых центральной нервной системы;
- профилактика утомления;
- профилактика нарушений осанки;
- профилактика ухудшения зрения.



Рекомендации по организации оздоровительных моментов

- комплексы упражнений должны меняться раз в неделю;
- проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.



Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка;
- высказывание;
- веселое четверостишие;
- юмористическая или поучительная картинка.



Цель эмоциональных разрядок

- необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.



Рекомендации

- В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.



Правильная поза ученика во время занятий за столом

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- 
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см;
 - тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов;
 - при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы;
 - позвоночник опирается на спинку стула;
 - предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
 - плечи находятся на одном уровне.



Рекомендации

- рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке;
- ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом;
- непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления;
- педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.



Положительные эмоции

- создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса;
- положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.



Будьте
здоровы!