

# 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



# Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- 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  
следующих принципов:**



# Принципы

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;



# Принципы


- 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

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



# Чередование видов учебной деятельности

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение примеров.




# Рекомендации

- считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.



# Рекомендации

- 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, нарушения осанки, зрения.



# Рекомендации

- комплексы упражнений должны меняться.
- 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 с целью



# Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка
- необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.





# Цель эмоциональных разрядок

- снятие 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..



# **Правильная поза ученика во время занятий за столом**

- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.



# Правильная рабочая поза при письме

- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- позвоночник опирается на спинку стула.
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- надплечья находятся на одном уровне



# Рекомендации

- рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке
- ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом.



# Рекомендации

- 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



# «Здоровье сберегающий 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».