



проведение

**здоровьесберегающего
урока**

**«СОШ №19 г.Новоалтайска»
Зам.дир.по УВР Акелькина Н.И.**

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**

Н.К.Смирнов

особенности здоровьесберегающих образовательных технологий



**мотивация на здоровый образ жизни
учителя и учеников**

- интерес к учебе, желание идти в школу**
- наличие физкультминуток**
- наличие гигиенического контроля**

особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности**
- воспитание, а не изучение культуры здоровья**
- элементы индивидуализации обучения**

Принципы

- **учет возрастно-половых особенностей;**
- **учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей;**
- **структурирование урока на три части (вводная часть, основная и заключительная)**

Гигиенические условия в кабинете:

-
- чистота,
 - температура и свежесть воздуха,
 - рациональность освещения класса и доски,
 - наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.





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

учебная деятельность обучающихся

- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия и т. д.

Нормой считается 4-7 видов за урок.



виды преподавания:

- **словесный,**
- **наглядный,**
- **аудиовизуальный,**
- **самостоятельная работа и др.**

Норма - не менее трех за урок.



Методы

- **Частично-поисковый;**
- **Проблемно-сообщающийся;**
- **Исследовательский**



Позы учащихся и их чередование



- **Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.**

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.**

Оздоровительные моменты на уроке

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

Физкультминутки и физкультпаузы

- **Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока.**
- **норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого**



**Включение в
содержательную часть
урока вопросов,
связанных со здоровьем
и здоровым образом
жизни**



Преобладающее выражение лица учителя.

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:



- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.



**утомление учащихся и
снижения их учебной
активности.**



- **Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.**
- **Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.**

Темп и особенности окончания урока.

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:



- **учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,**
- **учитель мог прокомментировать задание на дом,**
- **попрощаться со школьниками.**

Состояние и вид учеников, выходящих с урока.



- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.



- Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Литература

- Н.К.Смирнов.
Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.
Издательство «АРКТИ»,
2006 г., с.319
- <http://office.microsoft.com/ru-ru>
- /
- <http://fantasyflash.ru>