



***Урок с позиции
здоровьесберегающей
технологии***

Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе
- Сформировать необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Задача педагога:

**сделать урок таким, чтобы
кроме приобретения знаний
ученик приобрёл здоровье
или хотя бы не потерял его**



Гигиенические условия в классе

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



Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем:



Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразие урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

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



Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности



- Ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания:

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



Норма – не менее трех за урок

Чередование видов преподавания

- не позже чем через 10-15 минут





Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.



Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.

- 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.

- Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.



Физкультминутки и физкультпаузы



- Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.



Схема проведения физкультминуток

Классы	Количество и время проведения на уроке	Продолжительность	Содержание
1 класс	Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)	Не менее 1,5-2 минуты каждая	1 физкультминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища 2 я физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.
2-4 класс	Одна (на 20-25 минуте)	Не менее 3 минут	1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.



ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Исходное положение - стоя, руки на поясе.

1-правую руку вперёд, левую вверх;

2-переменить положение рук.

Исходное положение - сидя или стоя.

Кисти тыльной стороной на поясе.

1 -2 - свести локти вперёд, голову наклонить вперёд;

3-4-локти назад, прогнуться.

Исходное положение - сидя, руки вверх.

1-сжать кисти в кулак;

2-разжать кисти.

Повторить 3-4 раза.

Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд.

Затем повторить ещё 3-4 раза.
Темп средний,

Повторить 5-6 раз.

Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно.

Темп медленный.

Повторить 6-8 раз.

Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,
Два - нагнулся.
Три - нагнулся.

Руки в стороны развёл.
Ключик, видно не нашёл.

Чтобы ключик нам достать.
Надо на носочки стать.



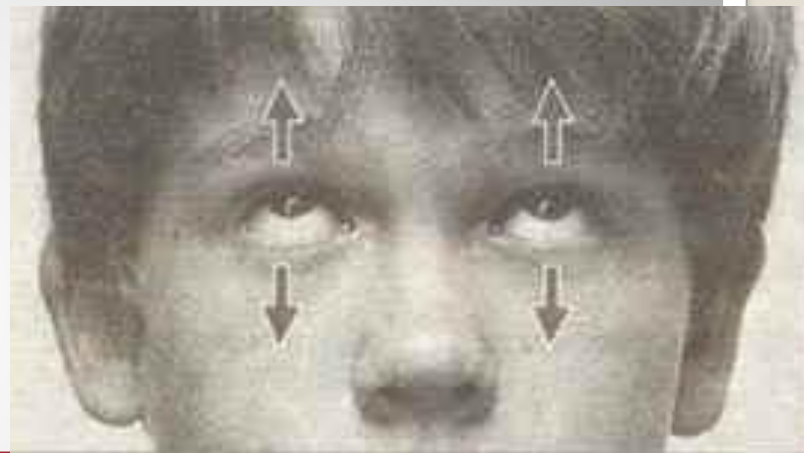
- Руки тянем вверх.
- Наклон головы вперед. Руки и голову держим на весу. (Движения повторяем 3 раза).
- Сжимаем пальцы правой руки в кулачок, указательный выпрямлен. Производить движения рукой влево - вправо, как маятник часов.
- Поднимаются на носочках и тянут руки вверх.

Команды на улучшение качества зрения, которые отлично тренируют глазную мышцу, предотвращают ее спазмы:



Вращения

Вращать глазами сначала 10 раз по часовой стрелке, а потом в обратную сторону. Закрыть глаза и повторить то же самое.



Вертикали – горизонтали

Не поворачивая головы, интенсивно двигать глазами вверх – вниз, вправо – влево (10-15 раз).



Удивление

Сильно зажмурить и посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, как будто чему-то удивляетесь.

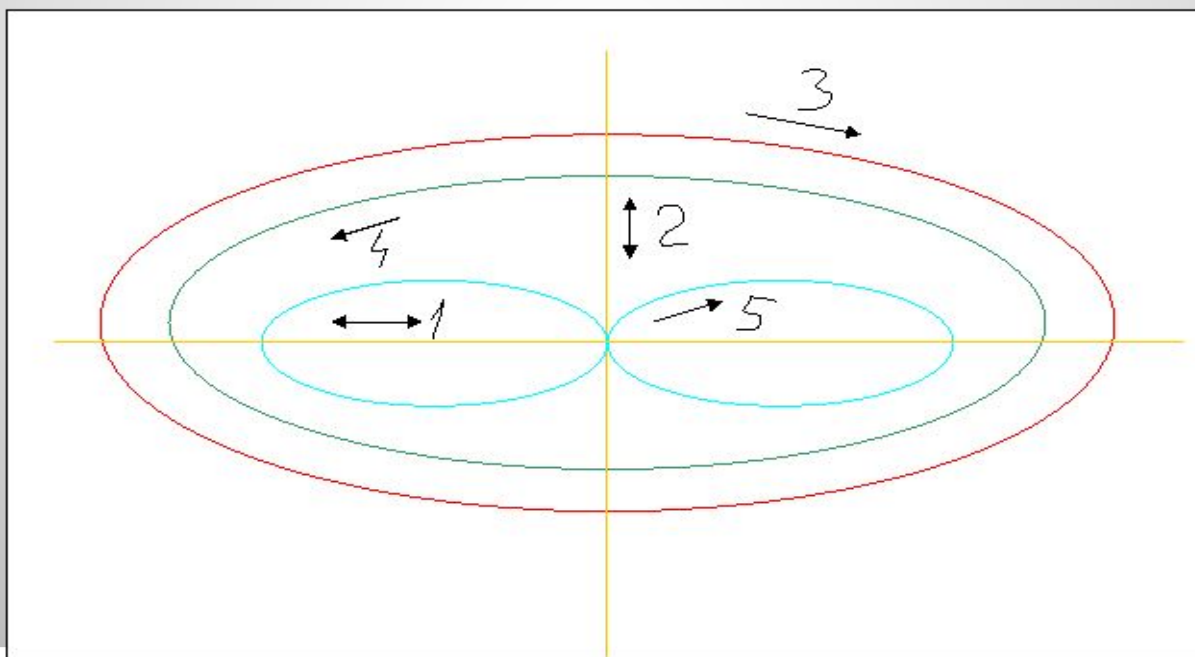


Диагонали

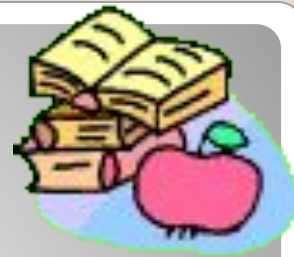
Направить взгляд в левый нижний угол, сосредоточить взгляд на этой точке. После трех морганий повторить в правую сторону. После скосить глаза в левый верхний угол, а теперь в правый.

Схема зрительно-двигательных траекторий

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.



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



- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

Благоприятный психологический климат на уроке

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие на здоровье.



Благоприятный психологический климат способствует и лучшему усвоению учебного материала школьником и полноценному развитию его личности, следовательно, создание благоприятного психологического климата в классе является важным компонентом педагогической работы.

Нездоровый психологический климат тормозит развитие детского коллектива и личности в нём, так как связан с преобладанием отрицательных эмоций. Перегрузка учащихся учебным материалом - порождает напряженность.

Преобладающие эмоции, испытываемые ребенком:

При благоприятном психологическом климате	При неблагоприятном психологическом климате
Доброжелательность	Агрессивность
Защищённость	Незащищенность
Мобильность	Леность
Креативность	Зажатость
Оптимизм	Пессимизм
Инициативность	Пассивность

Памятка учителю

- Учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроением.
- Учитель должен уметь настроить себя на жизнерадостное общение с детьми.
- Любое эмоциональное состояние, включая эмоциональные состояния отрицательной модальности, можно выразить в деликатной форме.
- Чтобы гибко и адекватно реагировать на ту или иную ситуацию на уроке, учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность.



- Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинается создаваться вне урока.
- Психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилия в педагогической деятельности, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

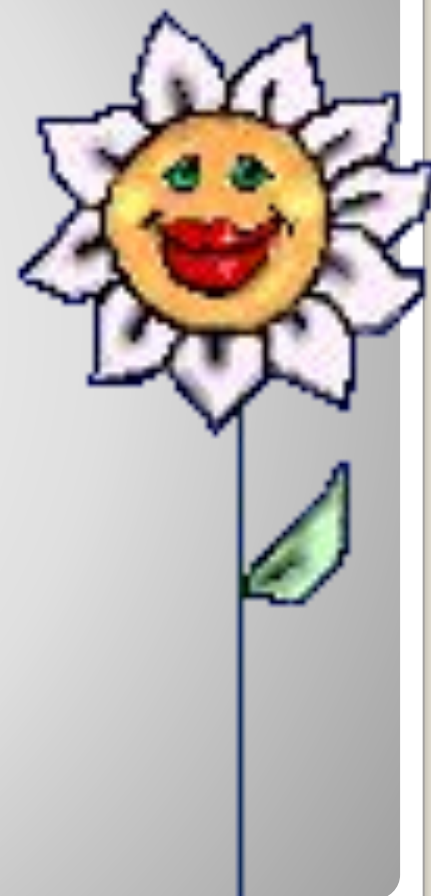
Преобладающее выражение лица учителя



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



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



Наличие эмоциональных разрядок

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



- **В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.**



Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.



- Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.



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.



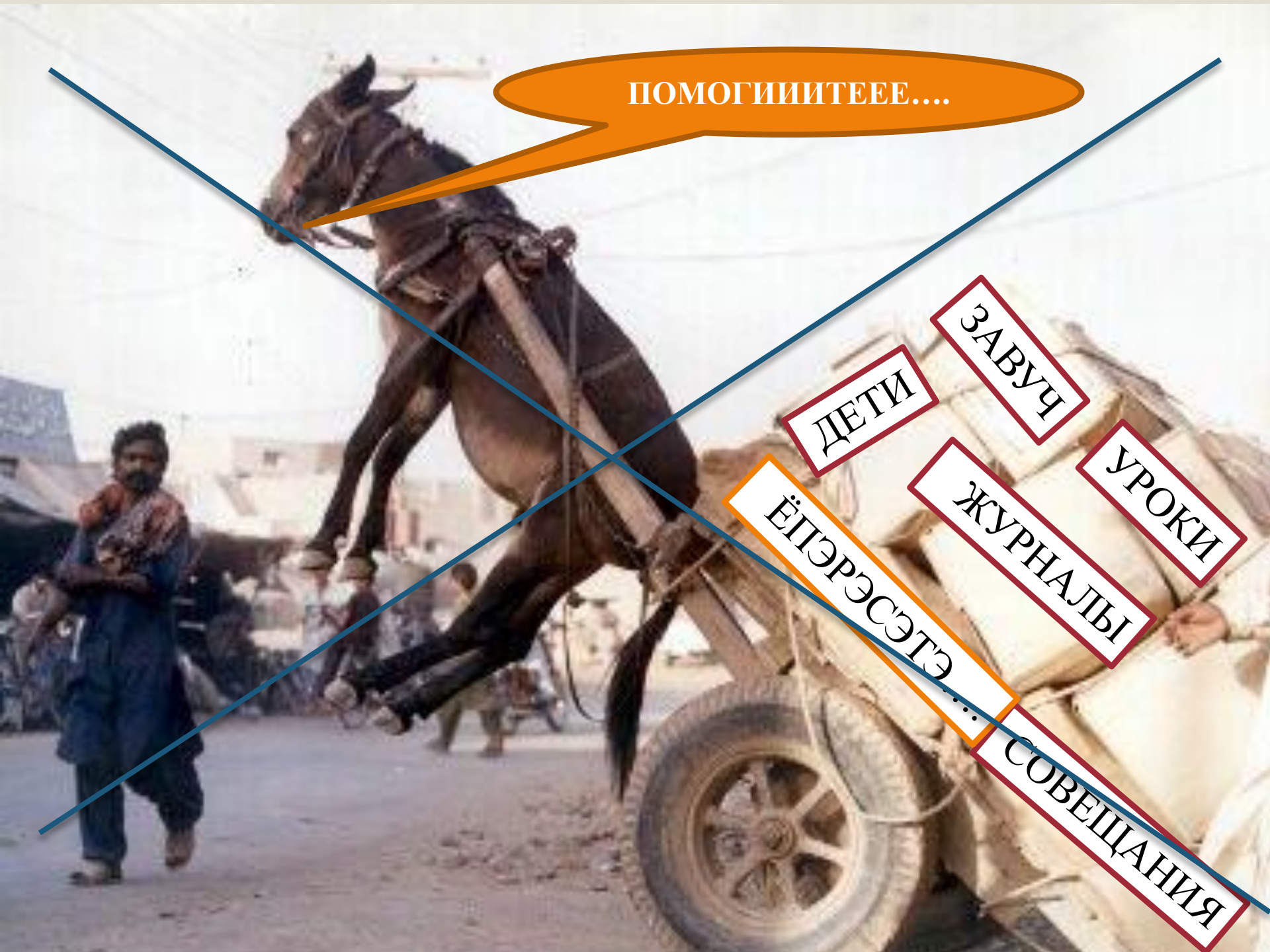
Результат здоровьесберегающих технологий

- **Сохранение здоровья школьника в течение всего периода обучения в школе.**
- **Сформированность необходимых знаний, умений и навыков по ЗОЖ.**
- **Умение использовать полученные знания в повседневной жизни.**

**Грамотная забота о
здоровье –**



**обязательное условие
образовательного процесса**



ПОМОГИИТЕЕЕ....

ДЕТИ

ЗАВУЧ

УРОКИ

ЖУРНАЛЫ

ЁПЭРЭСЭТЭ

СОВЕЩАНИЯ

Советы учителю, помогающие получать больше радости от жизни

- Смотрите на вещи оптимистично;
- Найдите время побыть наедине с собой;
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого ;
- Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно;
- Не оказывайте давление на своих детей;
- Не говорите: «Я этого не могу сделать»;
- Используйте возможность выступить с речью;
- Помните: маленькие радости в ваших руках;
- Не забывайте, что вы красивы.

Будьте здоровы!!!



