

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Понятие **здоровьесберегающих условий учебно-воспитательного процесса** означает создание в школе педагогических условий, максимально эффективно обеспечивающих не только умственные, индивидуальные, нравственные качества личности ребенка, но и его физическое и психическое здоровье

- **Показатели применения здоровьесберегающих технологий**

- Рациональная организация учебно-воспитательного процесса
  - Построение уроков на основе принципов здоровьесбережения
  - Организация и проведение двигательных перемен и физкультминуток на уроке
  - Использование на уроках
  - здоровьесберегающих образовательных технологий
- 

# Задачи учителя

- Формирование у учащихся активной жизненной позиции,
  - Формирование представлений о своем теле, организме, навыков определения своих состояний и ощущений,
  - Осознание необходимости и роли двигательной активности, обучение правилам безопасности выполнения различных видов деятельности,
  - Формирование представлений о полезных и вредных для организма факторах, формирование навыков укрепления и сохранения своего здоровья, обучение приемам оказания элементарной помощи при травмах
- 

# НАПРАВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ УЧИТЕЛЯ

## Гигиенические условия в классе

- Освещенность, уровень шума на улице и в соседних помещениях, проветренность класса, уровень влажности и температуры

## Эмоционально-психологическая атмосфера

- Сосредоточенность, деловитость, настроенность на урок, возбужденность, взволнованность, настороженность, напряженность, враждебность, утомленность, усталость и др.

# Принципы здоровьесберегающих технологий

## □ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК КРИТЕРИЕВ

- Постановка цели урока как урока оздоровительной направленности и в организационной части, и в отношении содержания
- Обеспечение на уроке правильного соотношения между темпом и информационной плотностью, учет физического состояния и настроения учащихся.
- Использование на уроке активных методов обучения и минимизация рутинных видов деятельности (слушание, диктовка, ответы на вопросы)
- Использование различных приемов мотивации деятельности ученика – внешний (оценка, соревнование одноклассников) и внутренний (мотив получения знаний)
- Обеспечение интереса к предмету и уроку, положительной настройки учеников на урок
- Использование в образовательном процессе психолого-педагогических приемов и методов, обоснованных с точки зрения сохранения здоровья учащихся
- Реализация индивидуально-личностного подхода к образовательной деятельности, обеспечение дифференцированного подхода к учащимся.

## Психологический блок критериев

- ❑ Формирование эмоционально-позитивного стиля взаимоотношений с обучающимися на основе уважения и сотрудничества.
- ❑ Грамотная психологическая организация образовательного процесса, умение стимулировать мотивацию учащихся, поддерживать и развивать систему обратных связей между педагогом и обучающимися. Обеспечение здоровьесберегающего психологического воздействия на учеников

## Психофизиологический блок критериев

- ❑ Контроль за психофизиологическим состоянием обучающихся в ходе уроков для оценки влияния урока на их здоровье.
- ❑ Обеспечение оптимального соотношения физической нагрузки и информационного компонента урока без информационной перегрузки учащихся
- ❑ Контроль за временным совпадением основной информационной нагрузки урока и фазы устойчивой работоспособности обучающихся
- ❑ Учет естественных биоритмов, индивидуальных особенностей учащихся в ходе учебного процесса

## □ Санитарно-гигиенический и медицинский блок критериев

- Соответствие санитарно-гигиенических условий обучения требованиям СанПиНов.
- Контроль за осанкой учащихся и рассадка учеников с учетом состояния их зрения, коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения

## □ Физкультурно-оздоровительный блок критериев

- Проведение на каждом уроке физкультминуток и пауз общего и специального воздействия.

# Здоровьесберегающие требования к организации урока

- Санитарно-гигиенические требования
- Подбор адекватных возрасту форм и методов ведения урока
- **Здоровьесберегающее построение урока** (приветствие учителя стоя – создание позитивного настроения на урок, повышение концентрации внимания, постановка цели и задач урока, описание плана занятия, видов учебной деятельности)
- **Темп и ритм урока** (ритмичность означает плавное чередование на уроке микрофаз напряжения и отдыха)
- **Длительность основных видов учебной деятельности обучающихся**
- **Смена видов деятельности на уроке** (у младших школьников каждые 8 минут)
- **Профилактика утомления учащихся** (регулярные разнообразные физкультурные паузы)
- **Привлечение в ходе урока всех возможных модальностей восприятия обучающихся: зрения, слуха, осязания, обоняния.**

- **Соотношение образного и логического восприятия и обработки учебного материала**
- **Дифференциация и индивидуализация процесса обучения в зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья учащихся**
- **Мотивация учебной деятельности** (вовлечение обучающегося в процесс самостоятельного поиска знаний, решение задач проблемного характера, осознание учащимися важности, целесообразности изучения школьного предмета, связь нового материала с усвоенными ранее знаниями, слишком легкий и слишком трудный материал не вызывает интереса)
- **Инициация творческой деятельности обучающихся на уроке**
- **Психологическая атмосфера урока, стиль общения учителя**
- **Создание на уроке ситуаций успеха для учащихся**
- **Включение в процесс познания эмоционально-чувственной сферы** (эмоциональное отношение учителя к предмету)

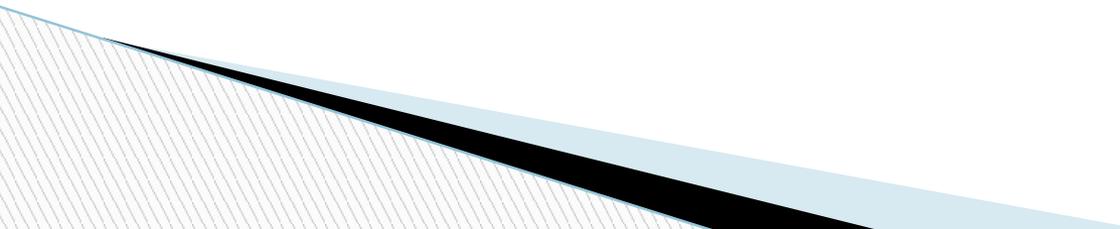
# Правила построения урока с позиций здоровьесбережения

- 1. Правильная организация урока ( включенность обучающихся в обсуждаемую проблему, проявление познавательной активности, демонстрация коммуникативных навыков)
  - 2.Использование в ходе урока основных каналов восприятия обучающихся (аудиального, визуального, кинестетического)
  - 3. Учет биоритмологического оптимума работоспособности у обучающихся в течение учебного дня и в разные дни учебной недели
- 

## □ 4. Рациональное распределение интенсивности умственной деятельности

<b>Время урока</b>	<b>Эффективность усвоения знаний обучающимися</b>
5 – 25 минута	80 %
25 – 35 минута	60 – 40 %
35 – 40 минута	10 %

<b>Часть урока</b>	<b>Время</b>	<b>Нагрузка</b>	<b>Деятельность</b>
1 этап Врабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2 этап Максимальная работоспособность	20 – 25 мин	Максимальное снижение на 15 мин	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3 этап Конечный порыв	10 – 15 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

- 5. Контроль за состоянием утомления учащихся в ходе учебной деятельности (диагностируется по продуктивности работы, увеличению количества ошибок, двигательному беспокойству, частым отвлечениям, рассеянности внимания, шуму в классе)
  - 6. Организация физкультурных пауз в зависимости от типа учебной деятельности.
- 

# Требования к физкультурным паузам

- ▣ 1. Физиологически рационально проведение физкультпауз на 15 – 20-й минуте урока
- ▣ 2. Длительность 1 – 3 минуты
- ▣ 3. Каждая физкультминутка должна включать комплекс из 3 – 4-х правильно подобранных упражнений, повторяемых 4 – 6 раз
- ▣ 4. Виды физкультминуток: для общего или локального утомления, корректирующие осанку, для кистей рук, для глаз, для слуха.
- ▣ 5. Комплексы упражнений должны подбираться в зависимости от вида урока, его содержания.
- ▣ 6. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, при позитивном эмоциональном настрое обучающихся

# Типичные ошибки при использовании физкультурных пауз

- ▣ Использование упражнений без учета вида деятельности на данном уроке
  - ▣ Выполнение движений с недостаточной амплитудой
  - ▣ Сокращение продолжительности упражнений (в интересах экономии времени урока)
- 