

# Современный урок с позиции здоровьесбережения

*МБОУ СОШ№1 г.Покачи*

*Учитель физической культуры Скриплюк  
Валерий Федорович*



# Что значит современный?

## *Виды образования:*

- Традиционное
- Инновационное

**Современный** —  
отвечающий на вызовы времени

# Задачи урока :

## **Обучающий** – чему?

- *Умению эффективно действовать в нестандартной ситуации на основе целостной картины мира*

## **Воспитывающий** – что?

- *Высшие ценности, смыслы, мотивы взросления, учебно-трудовой деятельности, социальной активности, «самопроцессы», субъективность*

## **Развивающий** – что?

- *Деятельность, мышление, рефлексия*

# Здоровьесберегающая -

- качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

## Истина:

«Лучше не делать никак, чем делать неправильно!»

# Задача - забота о здоровье учащихся - определяется следующими причинами:

- - **Во-первых**, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.
- - **Во-вторых**, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.
- - **В-третьих**, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

## Составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- - Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- - Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- - Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п

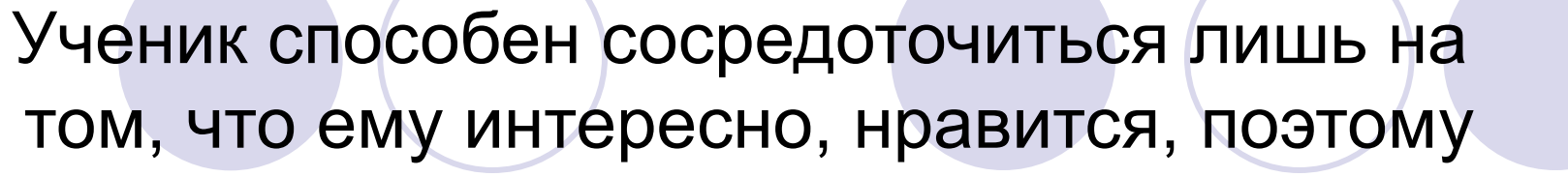
# Внешние признаки усталости ученика:

- - частая смена позы,
- - потягивание,
- - встряхивание руками,
- - зевота,
- -закрывание глаз,
- - подпираание головы,
- - остановившийся взгляд,
- - ненужное перекладывание предметов,
- - разговор с соседом,
- - увеличение количества ошибок в ответах,
- - не восприятие вопроса,
- - задержка с ответом,
- - частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.



# Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения

- - строгая дозировка учебной нагрузки;
- - построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- - соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- - благоприятный эмоциональный настрой;
- - проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.



Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: “Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке.

Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий:

- ориентировочная норма средней продолжительности и частоты чередования различных видов учебной деятельности — 7-10 минут;
- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. — не менее трех;
- чередование видов преподавания — не позже чем через 10-15 минут;

- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.

Это такие методы:

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

- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы);
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке — их место, содержание и продолжительность. Норма — на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения;

# Мотивации к учебной деятельности

- 
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.), используемые учителем методы повышения этой мотивации; психологический климат на уроке; наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п. способствуют снятию напряжения, лучшему усвоению изучаемого материала

## ***В конце урока следует обратить внимание на следующее:***

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма — не менее 60% и не более 75—80% ;
- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе; 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.