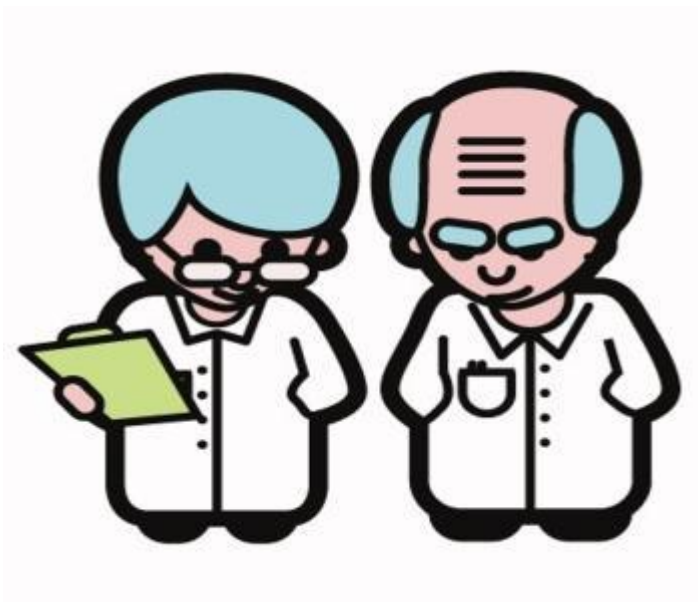


ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКА С ПОЗИЦИИ ВРАЧЕЙ

Журавлёва Н.М.



СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ВОСПИТАНИЯ



Санитарно-гигиенические

Физические упражнения

Естественные силы природы



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- это простые двигательные упражнения, направленные на предупреждение усталости и функциональной профилактики (гимнастика для глаз, дыхания и т.д.);
- 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.



САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- проветривание естественным сквозным способом;
- влажная уборка 2 раза в день;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- наличие в классе различной наглядности, занимательного материала для уроков, ИКТ;
- наличие у каждого учащегося сменной обуви для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).



**ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ –ВО ВРЕМЯ
ОСЕННИХ, ВЕСЕННИХ ЭКСКУРСИЙ, ПРОГУЛОК, ИГР НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**



- ❑ разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- ❑ занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- ❑ сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаляющее действие на организм.



УЧЁТ ДИНАМИКИ

РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКЕ.

- 1 фаза вработывание 8-10 минут.
- 2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.
- 3 фаза преодолеваемого утомления





МОДЕЛЬ УРОКА

Вводно-подготовительная часть:

1. Комфортное начало урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся; обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;
2. Общая подготовка, постепенное втягивание и умеренная активизация к умственной деятельности;



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно-ориентированного обучения.
2. Включение в уроки русского языка и математики “анатомических” диктантов, либо заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.
3. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, самомассажа, дыхательной гимнастики, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости, а значит сохранение, укрепления и развития своего здоровья.
4. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

1. Снижение умственно - физиологического возбуждения и излишнего напряжения;
2. Регулирование эмоционального состояния;
3. Комфортное окончание урок ;
4. Сообщение домашнего задания с учётом упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер.



КРИТЕРИИ УДАЧНОГО УРОКА:

- **отсутствие усталости у учащихся и педагога;**
- **положительный эмоциональный настрой;**
- **удовлетворение от сделанной работы;**
- **желание продолжить работу**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

