

*Каким должен быть  
здоровьесберегающий урок?*

**Назина И.С.**

**учитель начальных классов**

Чтобы сделать ребенка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

**«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».**

# Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

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

# Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- 0 наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- 0 интерес к учебе, желание идти в школу
- 0 наличие физкультминуток
- 0 наличие гигиенического контроля

**Основой  
здоровьесберегающей  
технологии является  
соблюдение следующих  
принципов:**



# Принципы

- 0 учет возрастно-половых особенностей;
- 0 учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

# Принципы

- 0 структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)
- 0 использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.



# Здоровьесберегающие действия:

- 0 оптимальная плотность урока
- 0 чередование видов учебной деятельности

# Оптимальная плотность урока

- 0 количество видов учебной деятельности
- 0 их смена
- 0 длительность и чередование
- 0 отвлечения от учебной работы

# Чередование видов учебной деятельности

- 0 чтение,
- 0 письмо,
- 0 слушание,
- 0 рассказ,
- 0 рассматривание пособий,
- 0 ответ на вопрос,
- 0 решение примеров.

# Рекомендации

- 0 считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности
- 0 Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

# Оздоровительные моменты на уроке

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

# Цель

## **оздоровительных моментов**

- 0 отдых центральной нервной системы
- 0 профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.



# Рекомендации

- 0 комплексы упражнений должны меняться.
- 0 проводятся на 20-й и 35-й минуте урока
- 0 (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений
- 0 с 3-4 повторениями каждого с целью

# Наличие эмоциональных разрядок

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

# Цель эмоциональных разрядок

- 0 снятие умственного напряжения, утомления.
- 0 В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

# 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

- 0 расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- 0 тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.



# Правильная рабочая поза при письме

- 0 при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- 0 позвоночник опирается на спинку стула.
- 0 Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- 0 надплечья находятся на одном уровне

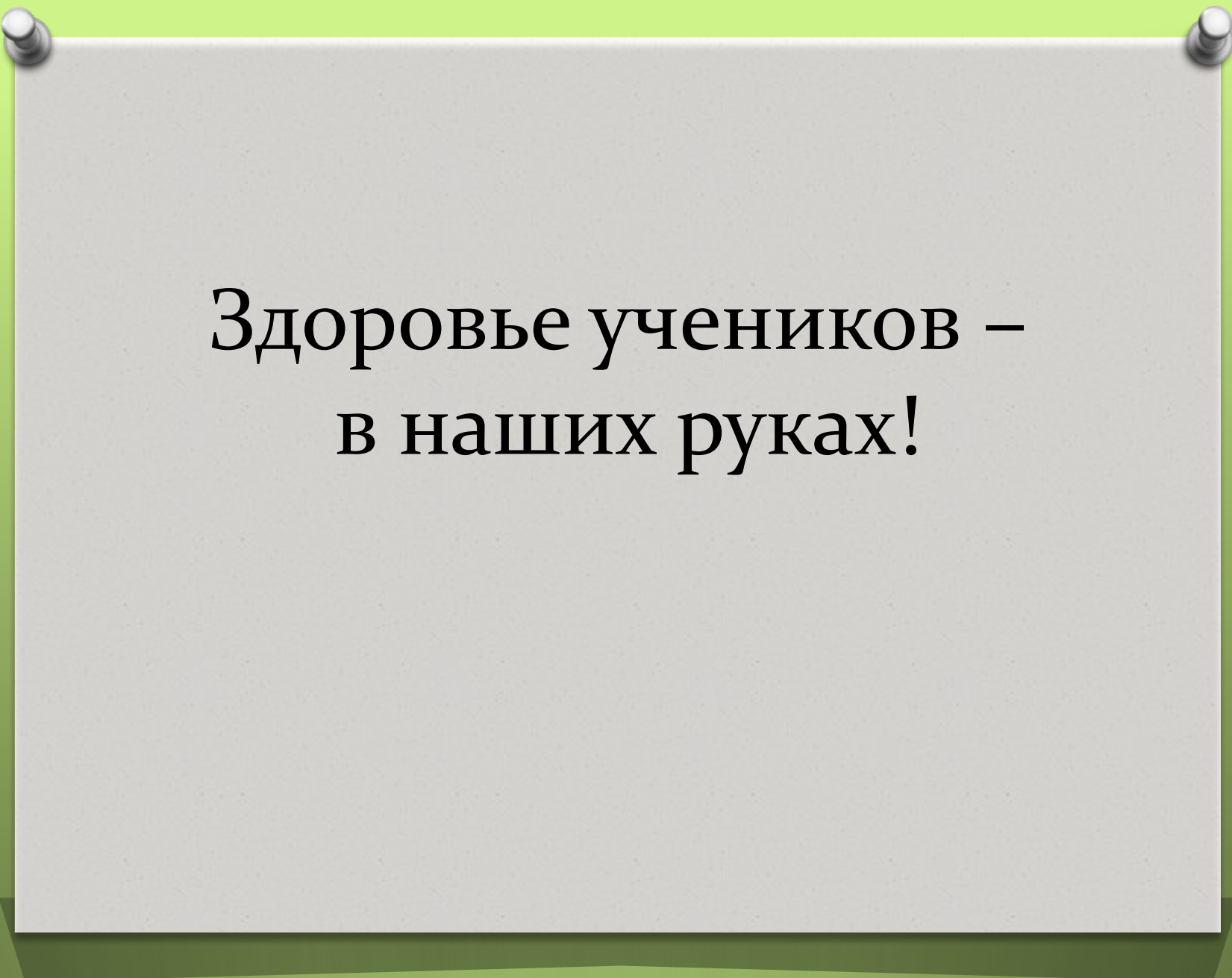


# Рекомендации

- 0 рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке
- 0 ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом. непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления.
- 0 педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся

# Положительные эмоции

- 0 Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- 0 Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных



Здоровье учеников –  
в наших руках!