**Проведение урока с позиции**

**технологии здоровьесбережения**

 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Ещё в глубокой древности существовали медицинские рекомендации, направленные на создание условий, содействующих развитию детей. С середины XIX века многие врачи отметили значительное распространение среди школьников некоторых заболеваний и патологических состояний. Установили большой процент нарушения зрения, искривлений позвоночника, расстройств пищеварения, нервных недугов. Была определена и причинная связь этих заболеваний учащихся с неудовлетворительной организацией процесса обучения и условиями быта.

 Однако основной организационной формой образовательного процесса остаётся урок. И только в том случае, если здоровьесберегающим станет каждый урок, можно говорить о целенаправленном и последовательном применении в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Перечислим кратко, на что следует обращать внимание при рациональном процессе обучения с позиции критериев здоровьесбережения (по материалам книги Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе»):

|  |
| --- |
| >   Гигиенические условия в классе (кабинете);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. Однообразность 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.**>   Чередование видов преподавания;не позже чем через 10-15 минут.>   Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки ивзаимооценки) и др.>   Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;Для инсценирования дискуссии,  обсуждения, привития интереса к познавательным программам,  т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.>   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.>   Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; >   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.** Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем. >    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 школы на здоровье.>   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.**>   Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности; >   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.**Упражнения для использования на уроке с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся**  -**«растирание ушных раковин и пальцев рук»** - активизирует все  системы организма;разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши ладонями;-**«перекрестные движения»** - активизирует оба полушария головного мозга;под спокойную музыку выполняются перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот, ставится рука и нога вперед, в сторону, назад;-**«качание головой»** - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение;головой медленно покачивать из стороны в сторону, подбородок «вычерчивает» на груди слегка изогнутую линию, дыхание глубокое, плечи опущены вперед;-**«ленивые восьмерки»** - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания;в воздухе в горизонтальной плоскости рисуется цифра восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем сразу обеими руками;-**«симметричные рисунки»** - улучшают зрительно-моторную координацию;в воздухе обеими руками рисуются симметричные фигуры;-**«медвежьи покачивания»** - расслабляют позвоночник, мышцы шеи и глаз;покачиваться стороны в сторону, изображая медведя;-**«поза дерева»** - снимает статическое напряжение с позвоночника;сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться, представить себя деревом,удерживать позу 15-20 секунд;-**«медуза»** - снимает психофизическое напряжение;сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.Результат здоровьесберегающих технологи:* сохранение здоровья школьника в ходе всего периода обучения;
* сформированность необходимых знаний, умений и навыков по ЗОЖ;
* умение использовать полученные знания в повседной жизни.
 |

**Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни (по Н.К. Смирнову)**

* Смотрите на вещи оптимистично;
* Стремитесь побороть страх;
* 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.