


# Основные рекомендации к разработке и проведению здоровьесберегающего урока







**«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**

- 
- **отсутствие назидательности и авторитарности**
  - **воспитание, а не изучение культуры здоровья**
  - **элементы индивидуализации обучения**
  - **наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников**
  - **интерес к учебе, желание идти в школу**
  - **наличие физкультминуток**
  - **наличие гигиенического контроля**



**Основой  
здоровьесберегающей  
технологии  
является соблюдение**

- 
- учет возрастно-половых особенностей;
  - учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
  - структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);
  - использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.



# Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока;
- чередование видов учебной деятельности.



# Оптимальная плотность урока предусматривает

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





# Виды учебной деятельности

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответы на вопросы,
- самостоятельная работа.



# Рекомендации

- считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, нерациональным – 1-2;
- 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

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




# Цель оздоровительных моментов

- отдых центральной нервной системы;
- профилактика утомления;
- профилактика нарушений осанки;
- профилактика ухудшения зрения.



# Рекомендации по организации оздоровительных моментов

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



# Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка;
- высказывание;
- веселое четверостишие;
- юмористическая или поучительная картинка.



# Цель эмоциональных разрядок

- необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.



# Рекомендации


- 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;

- 
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см;
  - тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов;
  - при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы;
  - позвоночник опирается на спинку стула;
  - предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
  - плечи находятся на одном уровне.




## Рекомендации

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



# Положительные эмоции

- создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса;
- положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.



Будьте  
здоровы!