

Здоровьесберегающие принципы  
организации  
современного урока

Современный урок – это урок без  
стрессов

# Урок – система и единица образовательного процесса

- Учебное занятие, урок – развивающая и развивающаяся система, которая обладает связью с внешней средой через информационные и другие каналы

# Структура профессиональной компетентности учителя:

- Умение педагогически мыслить
- Умение подвергать факты и явления теоретическому анализу
- Умение педагогически действовать
- Умение на интуитивном, эмпирическом и теоретическом уровнях переходить от конкретного к абстрактному, доведение до теоретического анализа

**Чтобы сделать ребенка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым: пусть он работает,  
бегает, кричит, пусть он  
находится в постоянном  
движении**

**Жан Жак Руссо**

# Требования к организации учебного занятия с позиции здоровьесбережения

*В начале урока обратите внимание на санитарно-гигиенические условия в учебном классе:*

- Температура и свежесть воздуха ( чистота воздуха – фактор работоспособности и успешности учащихся)
- Качество освещения класса и доски, помните естественно освещение благоприятнее, чем искусственное
- Шумовой (звуковой фон)
- Чистота помещения, аккуратность

# Санитарно-гигиенические условия:

- Чистота классной доски
- Знание и учет физических и психологических особенностей каждого ученика (зрение, слух, особенности восприятия, внимание и т.д.)
- Место и длительность применения ТСО
- Подготовка дидактических материалов и их соответствие требованиям к наглядным пособиям

# В ходе проведения урока:

- Создавайте атмосферу психологического комфорта на уроке, успешности учащихся в учебной деятельности
- Следите за внешней мотивацией учащихся, способствуя поддержанию работоспособности
- Средняя продолжительность одного вида учебной деятельности не должна превышать в начальной школе 5-7 минут, в средних и старших классах 7-10 минут

# В ходе проведения урока:

- Чередуйте виды преподавания: аудиальные, визуальные, практические, самостоятельная, лабораторная работа, творческая работа и т.п. не менее 3 в учебном занятии.
- «Знания лучше усваиваются, когда они поглощаются с аппетитом» - в активной деятельности, творчестве, самостоятельно.
- Выбор методов обучения должен соотноситься с целями урока и особенностями учащихся



# В ходе проведения урока:

- контролируйте чередование позы учащихся на уроке в зависимости от вида работы, обязательно следите за осанкой
- обязательно проводите на уроке 2-3 оздоровительных паузы с использованием упражнений по профилактике нарушений осанки, зрения, с элементами дыхательной гимнастики, «гимнастики для мозга» и т.п.

# ***Гигиенические критерии рациональной организации урока*** (по Н.К. Смирнову)

- Плотность урока
- Число видов учебной деятельности
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности
- Частота чередования различных видов учебной деятельности
- Число видов преподавания
- Чередование видов преподавания

# ***Гигиенические критерии рациональной организации урока*** (по Н.К. Смирнову)

- Наличие эмоциональных разрядок (число)
- Место и длительность применения ТСО
- Чередование позы
- Физкультминутки
- Психологический климат
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности)

# Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения на уроке (начальная - средняя школа):

- Потягивание;
- Коррекция осанки за партой, стоя, на переменах
- Развитие, укрепление корсетных мышц;
- Пальчиковая гимнастика
- Минимассаж ушных раковин и кистей рук и т.п;
- Упражнения для ног
- Упражнения для стоп
- Динамические позы на уроке
- Гимнастика для мозга

# Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения на уроке (начальная - средняя школа):

- Диафрагмальное дыхание
- Правильный сознательно контролируемый вдох и выдох
- Игровые упражнения, профилактика ОРЗ и ОРВ
- Ритмическое дыхание
- Работа с офтольмотренажерами
- Ежемесячное изменение поля зрения
- Контроль за посадкой ученика

# Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения на уроке (средняя - старшая школа):

- Растяжки, скрутки, вытягивания
- Упражнения для снятия напряжения в воротниковой зоне
- Силовые упражнения без использования дополнительных тяжестей для рук, ног, туловища
- Коррекция осанки
- Развитие гибкости, ловкости, умений держать равновесие
- Приемы Су-Джок гимнастики

# Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения на уроке (средняя - старшая школа):

- Гимнастика для мышц живота
- Лицевая гимнастика
- Гимнастика для мозга
- Диафрагмальное дыхание
- Упражнения с задержкой дыхания
- Упражнения с силовым выдохом
- Упражнения парадоксальной дыхательной гимнастики
- Гимнастика для глаз

Сильным, опытным становится  
педагог, который умеет  
анализировать свой труд

В. А. Сухомлинский



# Основные элементы самоанализа урока учителем:

- ***Характеристика класса:***
- характер межличностных отношений
- состояние здоровья
- психические свойства учащихся
- недостатки подготовленности
- недостатки дидактических и воспитательных воздействий
- недостатки влияния семьи, сверстников и др.

## Основные элементы самоанализа урока учителем:

- Внешние связи урока
- Адекватность триединой цели урока
- Анализ эффективности замысла урока
- Как был построен урок исходя из его замысла (морфологический аспект самоанализа)

## Структурно-функциональный аспект самоанализа урока:

- Соответствие цели сохранения здоровья всех задач урока
- Взаимодействие задач для достижения цели
- Микроструктура каждого действия на уроке
- Качество учебного диалога
- Элементы «творчества»
- Рефлексивная деятельность

## Аспект самооценки воспитательной стороны урока:

- Мое поведение на уроке?
- Активность внимания формированию ценностных ориентаций
- Как вели себя ученики?
- Что дал урок для дальнейшего развития отношений «учитель-ученик»?

## Анализ оценки конечного результата урока:

- Вклад урока в дальнейшее развитие личности ученика
- Оценка качества ЗУН, полученных на уроке
- Урок как средство развития у школьников позитивных потребностей