

Основные рекомендации к разработке и проведению здоровьесберегающего урока



Учитель физической культуры II категории
Подобедов Андрей Анатольевич
Волodarская СОШ

**«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 физкультминуток
- наличие гигиенического контроля

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

Принципы

- 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

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

Чередование видов учебной деятельности

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

Рекомендации

- считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
- Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

Наличие эмоциональных разрядок

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

Цель эмоциональных разрядок

- снятие 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.

Правильная рабочая поза при письме

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

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, нарушения осанки, зрения.

Рекомендации

- комплексы упражнений должны меняться.
- 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.

«Оживлялки» Комплекс №1

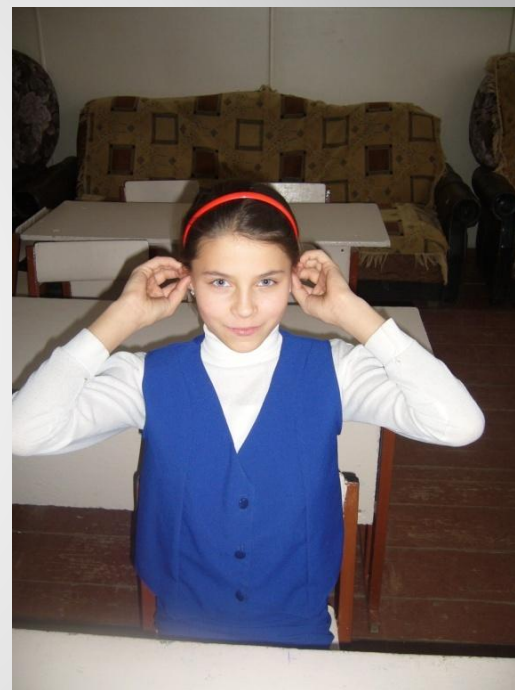
(упражнения, помогающие снять напряжение, усталость в процессе умственной деятельности)



«Оживлялки» Комплекс № 1



«Оживлялки» Комплекс №2



Физминутки выполняемые самостоятельно, по мере утомляемости.



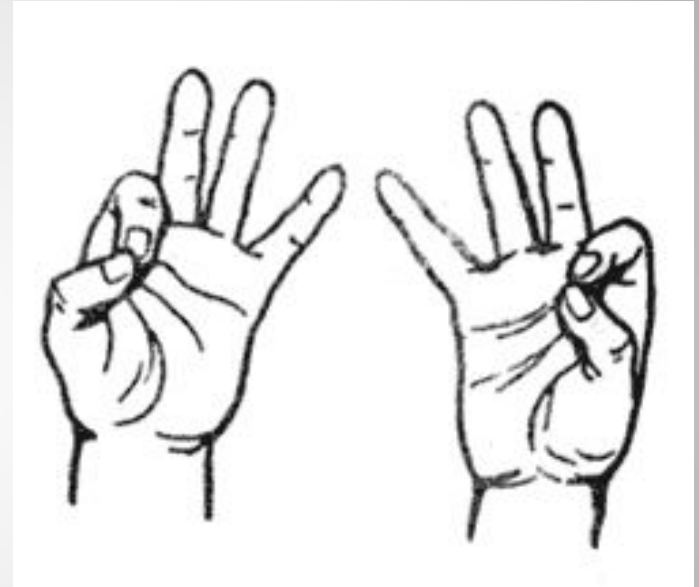


«Мудры»



«Мудры»-особое расположение рук, строго определенное канонам. С действием мудры связано многое. Но прежде всего – воздействие на энергетические потоки в нашем организме. Любое заболевание в первую очередь влияет на свободную правильную циркуляцию энергии. Мудра- своего рода искусственный распределитель энергетических потоков в организме.

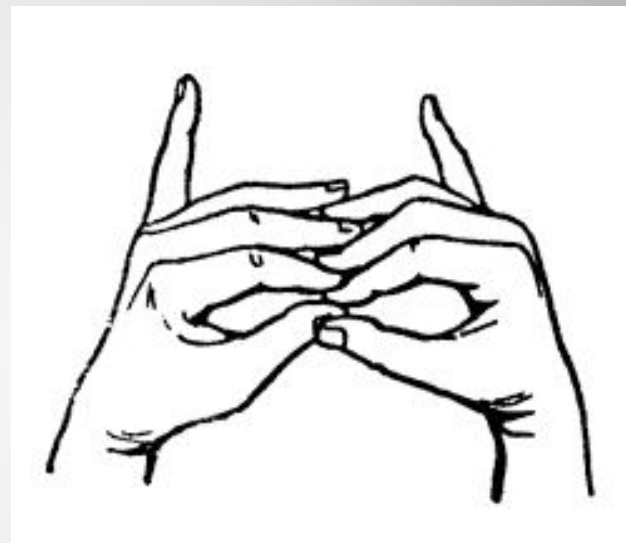
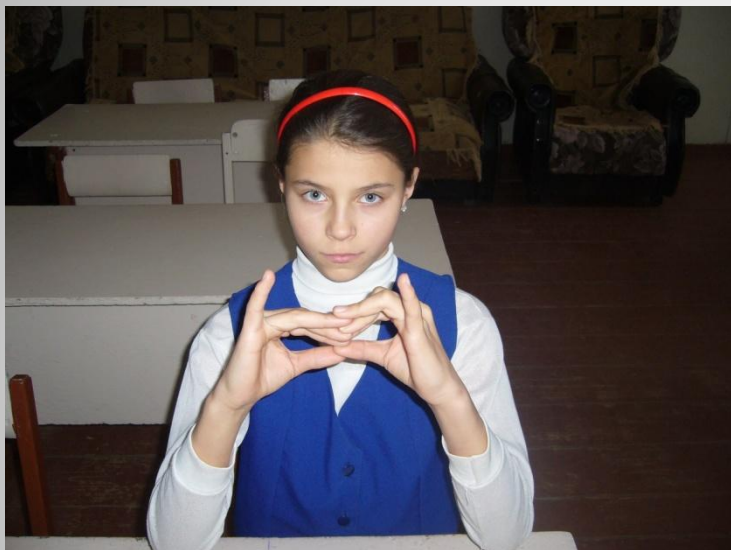
МУДРА ЗНАНИЯ



Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

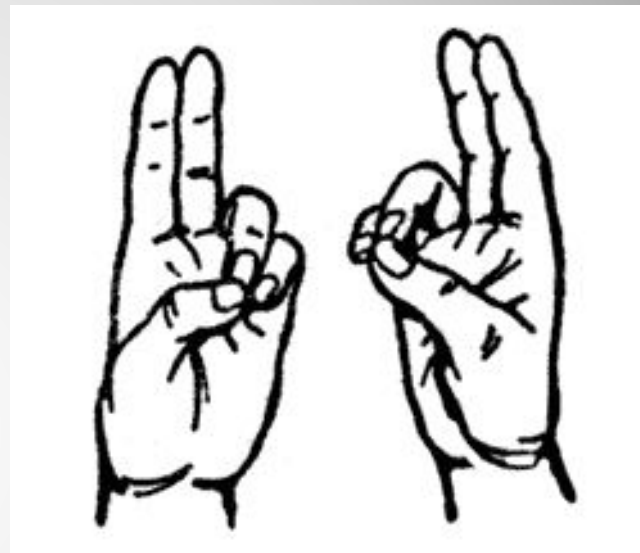
МУДРА "ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА"



Показания: расстройство психики, депрессия. Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Методика исполнения: кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.

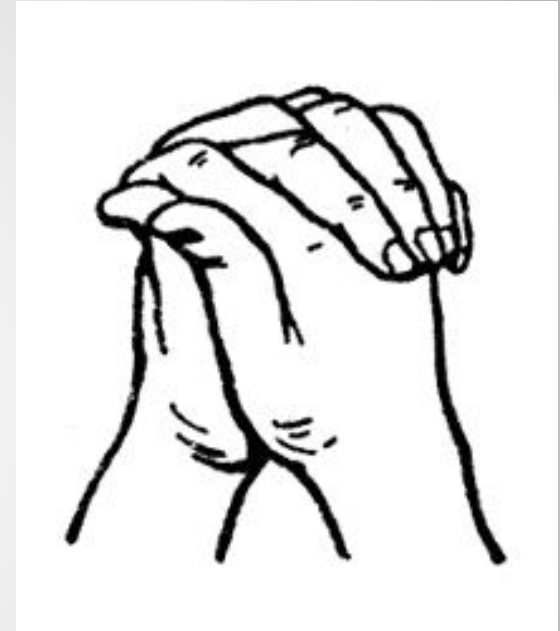
МУДРА ЖИЗНИ



Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

МУДРА "ЧЕРЕПАХА"

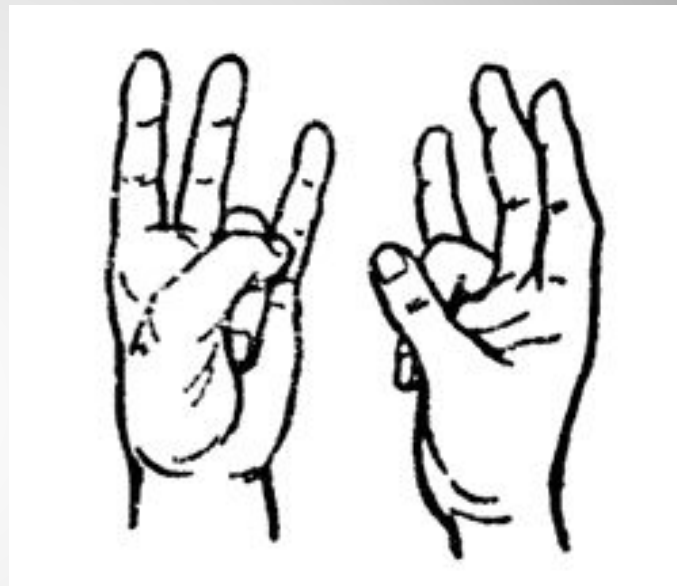


Замыкая все пальцы, образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии.

Показания: переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи".

МУДРА "ОКНО МУДРОСТИ"



Открывает жизненно важные для жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность. Методика исполнения: сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.

МУДРА "ЩИТ ШАМБАЛЫ"



Мудра "Щит Шамбалы" охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии.

Методика исполнения: пальцы правой руки согнуты и сжаты в кулак (рука). Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти. Выпрямленная кисть левой руки прикрывает и прижата к тыльной поверхности кулака правой руки.

Анимационные физминутки в начальной школе





Спасибо за внимание!



Использованная литература

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.:АРКТИ, 2003.
2. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья, 2003г, №3, 37-40с.
3. Дмитриев А.А. Оздоровительная направленность обучения как один из важнейших принципов педагогической валеологии / Проблемы педагогической валеологии. Сборник научных трудов под ред. проф. Колбанова В.В.- Санкт-Петербург, 1997.
4. Казина Э.М., Заруба Н.А. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / Под научной редакцией Э. М. Казина, Н. А. Заруба. - Кемерово , 2003.
5. Карасёва Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
Журнал «Начальная школа», №11, 2005, с.75
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
7. Тихомирова Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей.- Учебно-методическое пособие.- Ярославль: ИПКРО, 2000.-112с.