МОУ СОШ № 20

г. Черногорск





Создание









# здоровьесберегающей среды



Учитель начальных классов Лысенко С.Г.

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на

человека»

Г. Сигерист



#### Аспекты Здоровья ребёнка

Физический (умение преодолевать усталость, действовать в оптимальном режиме)



#### Интеллектуальный

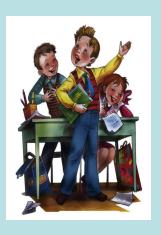
(проявление хороших умственных способностей, любознательности, воображения)



**Нравственный** (честность, самокритичность)

#### **Эмоциональный**

(уравновешенность, способность удивляться и восхищаться)



Социальный (коммуникабельность, понимание юмора)

## Здоровьесберегающие компоненты на уроке

- Утренняя гимнастика
- Динамические паузы
- Чередование поз во время урока
- Организационное начало (выстраиваются договорные отношения, принимаются правила урока)
- Ранжирование учебного материала урока по степени сложности, новизны, актуальности
- Использование активных методов обучения: поисковый, диалогический, игровой, проектный, исследовательский и др.
- Гармоничное сочетание обучения-воспитания-развития в учебной деятельности

# Здоровьесберегающие компоненты на уроке

Плотность урока: количество времени, затраченного на учебную деятельность не менее 60%, но не более 80%

Темп завершения урока спокойный, учащийся должен иметь возможность задать учителю вопросы

Учитель комментирует домашнее задание (объем, «риски», «опасные места», наличие выбора)

Система оценивания. Внимание! Стрессогенная ситуация.

Три варианта оценивания:

- 1. Ученик (самооценка)
- 2. Ученик-ученик (взаимооценка)
- 3. Ученик-учитель (корректирующая оценка и договор на окончательную оценку)



### Приёмы здоровьесберегающей среды на уроке

- Профилактика и коррекция нарушений зрения (тренажёры, упражнения, ИКТ);
- Упражнения для снижения общего или локального утомления (физминутки под стихотворные тексты);
- Гимнастика для улучшения слуха (массаж ушных раковин);
- Профилактика и коррекция нарушений опорнодвигательного аппарата (упражнения на осанку);
- Дыхательные упражнения;
- Релаксация как система расслабляющих упражнений;
- Коррекция мелкой моторики пальцев рук;
- Аромотерапия;
- Музыкальные паузы.







