

МОУ СОШ № 20

г. Черногорск



Создание

здоровьесберегающей среды

на уроке



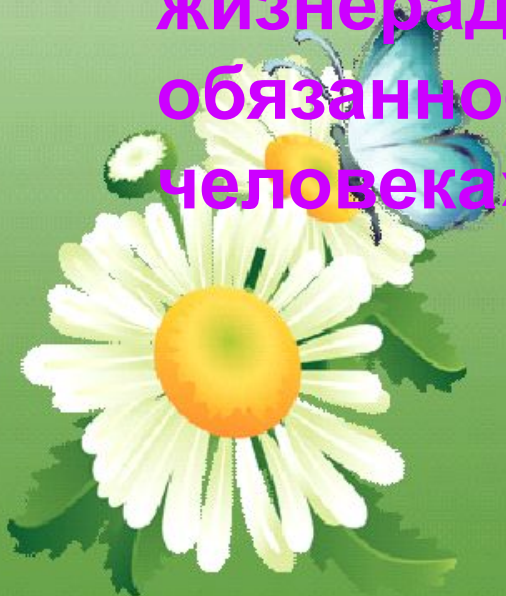
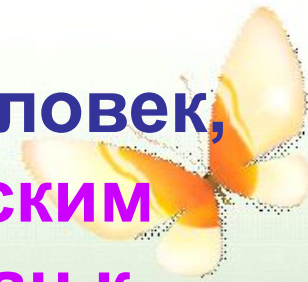
Учитель начальных классов
Лысенко С.Г.



«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)

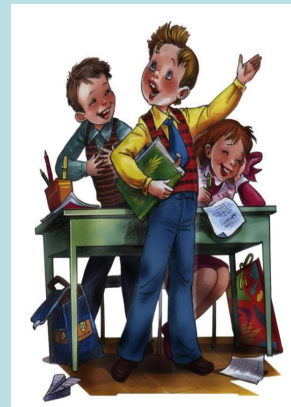


Интеллектуальный
(проявление хороших умственных способностей, любознательности, воображения)



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 опорно-двигательного аппарата (упражнения на осанку);
- Дыхательные упражнения;
- Релаксация как система расслабляющих упражнений;
- Коррекция мелкой моторики пальцев рук;
- Аромотерапия;
- Музыкальные паузы.



Спасибо за внимание



Творческих успехов!

