



Здоровьесберегаю щая

«ЗДОРОВЬЕ – НЕ ВСЕ, НО ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ –
НИЧТО»

СОКРАТ

Выполнила: *учитель физкультуры МБОУ «ООШ №34 г.
Озерск,*

Челябинской области»

Иванова Лариса Геннадьевна



г. Озерск, 2017

ГОД

Здоровосберегаю

щий

урок
работ



а

с

с

с

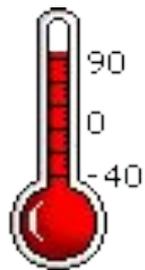
телом

душой

разум



**Критерии
здоровьесбережен
ия
на уроке**



температура
и свежесть
воздуха



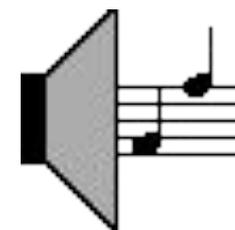
освещение
класса
и доски

1. обстановка и

гигиенические условия в классе



влажность
воздуха



монотонные
неприятные
звуковые
раздражители

Уровни гигиенической рациональности урока

| рациональный | недостаточно рациональный | нерациональный |
|--|---|--|
| <p>Температура в классе:</p> <p>Зима – 18-20⁰ Весна – 18-22⁰ Осень – 16-22⁰</p> <p>Влажность:</p> <p>30-50%</p> <p>Освещенность:</p> <p>$K_{eo} = 1,5\%$ $K_{cb} = 0,25$</p> | <p>Температура в классе:</p> <p>Зима – 17-22⁰ Весна – 17-23⁰ Осень – 15-22⁰</p> <p>Влажность:</p> <p>25-60%</p> <p>Освещенность:</p> <p>$K_{eo} = 1,4\%$ $K_{cb} = 0,26-0,27$</p> | <p>Температура в классе:</p> <p>Зима - <17 и >22⁰ Весна - <17 и >23⁰ Осень - <15 и >22⁰</p> <p>Влажность:</p> <p><25 и >60%</p> <p>Освещенность:</p> <p>$K_{eo} < 1,4\%$ $K_{cb} > 0,27$</p> |

K_{eo} – коэффициент отношения освещенности данной точки (на рабочем месте) в помещении в люксах к освещенности снаружи под открытым небом вблизи при рассеянном свете

K_{cb} – коэффициент отношения застекленной поверхности всех окон помещения к площади пола

2. ВИДЫ

преподавания

словесн
ы



аудиовизуальн
ый



наглядн
ый



практическ
ая
работа

самостоятельн
ая
работа



чередован
ие

через 15-20
МИН.

не позже чем
через 10-15
МИН.

не
чередуются

количест

во

не менее

3

2

1

3. ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

количество



опрос
слушание



продолжительность

1-2

не более 10
МИН.



письмо
о
решении

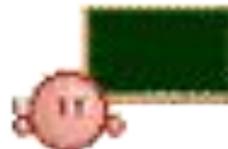


11-15
МИН.

2-3



примеров
чтение
рассказа



более 15
МИН.

4-7



ответы на
вопросы
рассматривание
списывание



внешняя
мотивация

4.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИ

шутка

эмоциональный

оценка

похвал

а



поддержка

а



соревновательный
момент

взаимоотношения на

И

учитель-

комфорт-
напряжен

сотрудничест
во-

учет
возрастных
особенностей

ученик-

сотрудничест
во-

дружелюбие-
враждебнос
ть

активност
ь-

пассивнос

заинтересованнос
ть-

безразличие

рулыбка

поговор

афориз

музыкальн
ая

минутка
юмористическа

я
или

пучительная
четверостиш

ие

Настрой на успех:
*«У меня все
получится.
Я справлюсь»*



**Темп урока
спокойный,
размеренн
ый**

5.комфортное начало



и окончание урока

**Эмоциональн
ый
настрой**
*Улыбка
учителя!*



**Ответы на
вопросы
учащихся**



режим ←
динамическ

ИХ
ПОЗ

чередование
сидения,
стояния
и
передвижения
по классу

6. снятие

напряжения



физкультминут
КИ

продолжительнос
ть 1 мин.

мест

она 15-20
мин.
урока



содержани

самомасса

Дыхательн
ая

гимнастика
гимнастик

количество

во
3 легких
упражнения
я
по 3
ра



для
разгрузки
мышц

для
глаз

для улучшения
кровообращен
ия

