

**РАЦИОНАЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

# Факторы, влияющие на здоровье школьников:

- ▣ Интенсификация учебного процесса, умственная перегрузка.
- ▣ Однотипная деятельность.
- ▣ Низкая мотивация и интерес к деятельности и её результатам.
- ▣ Воздействие предшествующих знаний.
- ▣ “Однообразный” стиль проведения уроков.
- ▣ Регламентационные стрессы.

# Владимир Филиппович Базарный



# При рациональной организации урока должны учитываться:

- ▣ творческий характер образовательного процесса;
- ▣ психоэмоциональный комфорт каждого ученика;
- ▣ применение нестандартных форм урока;
- ▣ оздоровительные минутки (гимнастика для глаз, массаж ушей, пальцев рук и др.);
- ▣ физкультминутки, музыкальные паузы;
- ▣ игровые моменты урока и занимательность;
- ▣ соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным возможностям детей;
- ▣ смена умственной и физической деятельности;
- ▣ чередование занятий с низкой и высокой двигательной активностью;
- ▣ проветривание кабинета перед началом занятий, гигиенические навыки;
- ▣ дыхательные упражнения;
- ▣ релаксация.

# Пальчиковая гимнастика.



## Дом

▣ Я хочу построить дом,  
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)  
Чтоб окошко было в нём,  
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)  
Чтоб у дома дверь была,  
(Ладони рук соединяем вместе вертикально)  
Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики)  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)  
Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены".  
Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие"  
движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем  
пальчики - "бутонок тюльпана")

# Нестандартные уроки:

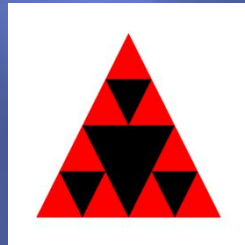
- ▣ уроки-игры
- ▣ уроков- экскурсии
- ▣ уроки –путешествия
- ▣ проектная деятельность
- ▣ работа в Творческих  
Мастерских

# Активные переменны:

- ▣ подвижные игры малой и средней подвижности;
- ▣ музыкальные переменны;
- ▣ динамические паузы (как правило, проводятся на школьном дворе , на спортивной площадке, в детском городке; эти динамические паузы играют роль не только в укреплении мышц организма, подвижности, но и являются профилактикой от простудных заболеваний и гриппа.

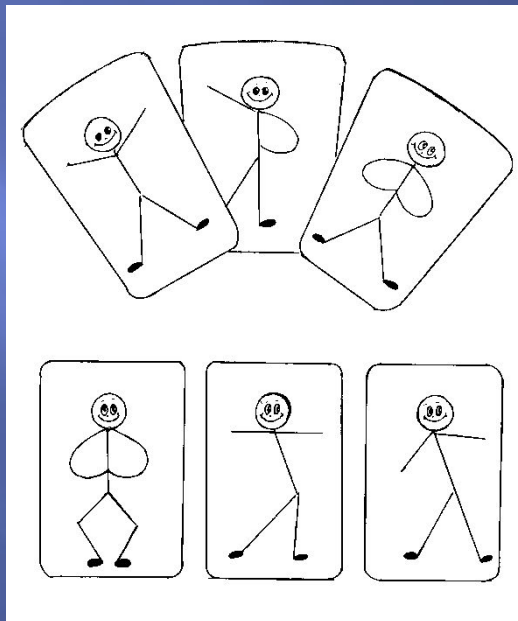
# Физминутки для снятия зрительного напряжения:

Разного рода траектории.





# Веселые человечки:



# Бумажные офтальмотренажёры.



# Сенсорный круг.



# Письмо носом - релаксация для глаз.

*Цель:* расслабить мышцы глаз и шею

*Задание.* Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать.

*Напишите:* букву, любимую цифру, нарисуйте круг, квадрат, название города, страны; в которую хотите совершить путешествие... ; письмо любимому человеку

