

**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 "растопыриваем" 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:

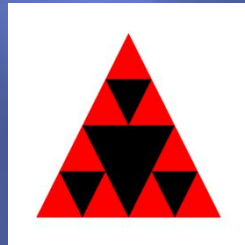
- ▣ уроки-игры
- ▣ уроков- экскурсии
- ▣ уроки –путешествия
- ▣ проектная деятельность
- ▣ работа в Творческих Мастерских

Активные переменны:

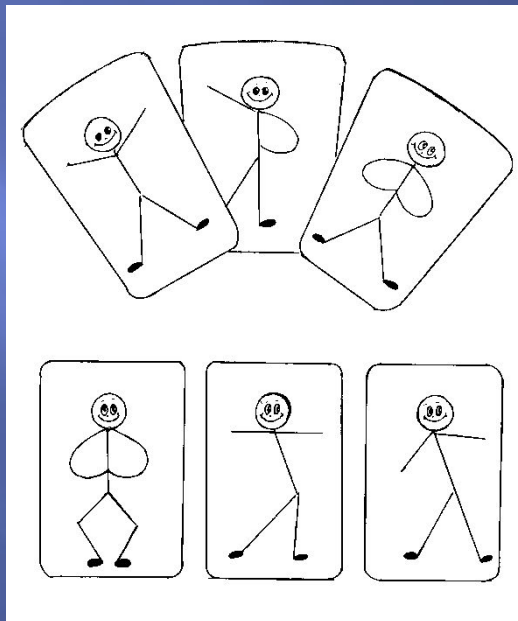
- ▣ подвижные игры малой и средней подвижности;
- ▣ музыкальные переменны;
- ▣ динамические паузы (как правило, проводятся на школьном дворе , на спортивной площадке, в детском городке; эти динамические паузы играют роль не только в укреплении мышц организма, подвижности, но и являются профилактикой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

