

**МОАУ «Гимназия имени А. Грина»
г. Кирова**

**Методические рекомендации
«Организация проведения урока с
позиций здоровьесбережения»**

Критерии здоровьесбережения

(Характеристика)

Обстановка и гигиенические условия в классе (Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители).

Количество видов учебной деятельности (Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.).

Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.

Количество видов преподавания (виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа).

Чередование видов преподавания.

Наличие и место методов, способствующих активизации (метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).) Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). (Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки))

Место и длительность применения ТСО (умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения).

Поза учащегося, чередование позы (правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы).

Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления (физкультминутки, динамические паузы,

дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек).

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент; стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу).

Психологический климат на уроке (взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).

Эмоциональные разрядки на уроке (шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие).

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности (момент наступления утомления и снижения учебной активности).

Темп окончания урока.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников, анализ научно-методической литературы и практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является:

1. показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
2. проявлением и тренировкой познавательной активности;
3. показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы
- 3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- правополушарные люди — доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

1. 5-25-я минута — 80%;
2. 25-35-я минута — 60-40%;
3. 35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) Обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) **Число видов учебной деятельности:** опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. **Норма – 4-7 видов за урок.** Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3) Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. **Оrientировочная норма – 7-10 минут;**

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. **Норма – не менее трех.**

5) Чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут.

6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Позы учащихся, чередование поз.

9) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности

здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

12) Психологический климат на уроке.

13) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %.

15) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

16) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Источник: Интернет-ресурсы