Приемы здоровьесберегающей технологии,

(из практической деятельности)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Используемые приемы | Цель |
| 1 Обеспечение благоприятного психологического климата | 1. Релаксационные паузы – «Все знаю… Все могу…», «Поделись улыбкою своей…», «Созерцаем темноту» | Создание в начале урока настроя на успешную работу, а в течение урока - с целью предупреждения переутомления |
|  | 2. Применение дифференцированных заданий в зависимости от способностей обучающихся, а также заданий по выбору | Предоставление учащимся возможности работать в индивидуальном темпе; способствовать созданию ситуации успеха |
|  | 3.Похвала, словесное поощрение ученика | Снять страх ошибки, неправильного ответа, усилить внешнюю мотивацию деятельности |
|  | 4. «Минутка для шутки» (интересный факт) | Эмоциональная разрядка для обучающихся. |
| 2. Наличие в содержании урока вопросов, заданий, связанных со здоровьем человека, со здоровым образом жизни | Дидактические материалы соответствующей тематики (тексты диктантов, афоризмы, загадки, пословицы и т.п.) | Способствовать выработке понимания сущности здорового образа жизни |
| 3.Динамическая организация урока | 1.Проведение физкультминуток | Снятие напряжения спины, рук, плеч и т.д. |
|  | 2. Гимнастика для глаз, пальцев рук («сухое мытье рук», потряхивание), дыхательная гимнастика | Снятие утомления, концентрация внимания |
|  | 3. Применение динамических пауз-упражнений | Отработка навыка разграничения двух орфограмм с помощью движений |
| 4. Обеспечение оптимальной учебной нагрузки обучающихся | Предложение объема домашнего задания с учетом возраста учащихся, рекомендациями специалистов психолого-педагогической службы | Избежать перегрузки, переутомления учеников |