**Ирина Владимировна Пинчук**

**Учитель математики высшей квалификационной категории**

**МБОУ СОШ № 19 г. Нижнего Новгорода.**

**Здоровьесберегающая направленность**

**педагогических приемов и методов.**

… В тот зимний день солнце до жары нагрело мой кабинет математики. Разгоряченные после физкультуры на лыжах десятиклассники разморенно слушали меня, щурясь от послеобеденного солнца. Шел урок алгебры, шестой после физкультуры ,в неумело составленном расписании. Повернувшись к доске, чтобы записать очередную формулу, я - еще молодой учитель, услышала за спиной шепот –«Да толкни ты его, а то сейчас захрапит…».

 На третьей парте, у окна, подперев рукой щеку, открыв рот, сладко спал гордость школы, спортсмен, отличник, староста класса Ваня Гаврилов. Соседка по парте, скромница Вера ,тихонько толкала Ваньку, а он, от толчков раскачиваясь, как китайский болванчик, продолжал сладко спать…

« Сморило…», смущенно улыбаясь, прошептала Верочка. Я приложила палец к губам - тихо, не будите. «Переутомился» -вынесли свой вердикт учителя - коллеги, обсуждая мой рассказ в учительской. А я задумалась - не в ученике проблема, что не справился с усталостью, а в том, почему молодой растущий организм потребовал отдыха, не приняв очередную порцию полезных знаний?

Психолого-педагогические приемы предупреждения состояний переутомления школьников, связаны , в первую очередь, с работой учителя на уроке. Именно от его индивидуальной педагогической технологии зависит в ,в конечном счете, в каком состоянии выйдут ученики после урока, даже если он последний- уставшими .утомленными, «измотанными» воздействием учителя или бодрыми, удовлетворенными, поднявшимися на новую ступеньку образованности и самоуважения.

Из урока в урок- монотонная речь учителя, вялые ответы у доски одноклассников,2-3 записи в тетради… Если не изменить педагогическую тактику, у любого школьника, даже самого внимательного и ответственного, наступит состояние переутомления, при котором работоспособность учеников заметно падает, еще больше снижается интерес к происходящему в классе. Это пока еще утомление, но оно от урока к уроку будет накапливаться еще больше и наступит переутомление, с которым невозможно справиться только педагогическими методами.

Существуют гигиенические критерии рациональной организации урока.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Критерии |
| Плотность урока( % времени, затраченного школьниками на учебную работу) |  не менее 60% и не более 75-80%. |
| Число видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров) | 4-7 |
| Длительность каждого вида учебной деятельности( в минутах) | не более 10 минут |
| Частота чередований каждого вида учебной деятельности(среднее время смены деятельности в минутах) | Смена не позднее чем через 7-10 минут |
| Число видов преподавания (словесного, наглядного, аудиовизуального через ИКТ) | Не менее 3 |
| Периодичность чередование видов преподавания | Не позднее чем,через 10-15 минут |
| Наличие эмоциональных нагрузок | 2-3 |

Повышенная утомляемость, возникновение состояний стресса, снижение восприятия .ухудшение запоминания .формирование негативного отношения к учебе, нарушение дисциплины- вот неполный перечень неэффективного использования учителем педагогических приемов на уроке, которые отрицательно влияют на психологическое состояние школьников.

Как построить урок так, чтобы дети на уроке не спали и за урок не устали, чтобы в классе был порядок, чтобы учитель после урока не испытывал чувство неудовлетворенности?

Проработав в школе более четверти века, я накопила свою шкатулку секретов- тех педагогических приемов, которые помогают моим ученикам идти на урок с удовольствием, в предвкушении интересного и захватывающего путешествия в страну знаний.

Чтобы урок прошел на «5» учитель должен быть готов к уроку, располагать четким планом учебного занятия, скорректированным под каждый конкретный класс с учетом гигиенических критериев рациональности урока. Ведь не секрет, что большинство учителей сейчас не имеют конспекта урока, в худшем случае оправдывая себя тем, что « Я и так все знаю, зачем время тратить ? ». В лучшем - скачав первый попавшийся более менее подходящий конспект в Интернете, забывая о том, что каждый класс неповторим, имеет разный уровень развития и интеллекта и то , что хорошо прошло по конспекту у одного учителя , у другого не сработает.

Важным фактором успешности урока является его насыщенность. Чтобы ученик не устал, не надо давать ему возможности уставать, заняв каждую минуту учебного времени продуктивным трудом, то есть построить учебный процесс на фундаменте мотивирующей сам организации деятельности учащихся, предоставить им оптимальные возможности проявления познавательной инициативы.

Немаловажно уметь сочетать напряженно-серьезный ритм урока и корректные юмористические вкрапления. Это может быть и ласковое обращение к ученику, и поощрение за хороший ответ в шутливой форме, но при этом надо всегда держать педагогическую дистанцию.

Но если вы недовольны учеником, делаете ему замечания -здесь шутливый тон неуместен и уж совсем недопустимы саркастические замечания в адрес школьника.

Не поощряйте классных «шутов»,всячески избегайте их попыток превратить урок в « шоу»,от этого дети устают еще больше, чем от монотонной речи учителя.

В третьих, не жалейте похвальных слов и хороших оценок за качественную учебную работу. Мотивация на учебу у детей заметно повышается, если учитель подчеркивает . что поставленная им оценка относиться не к способностям ученика в целом, а к усилиям, которые он приложил при выполнении задания. Всегда аргументируйте оценки. Ведь молча поставленная вами « тройка» заставит вашего ученика потом весь урок расстраиваться и думать « За что? Ведь я же все сделал правильно?»

 Учитывайте волевой метод стимуляции учебных мотивов, оказывающий позитивное влияние на психологическое состояние ученика. Заранее сообщите план работы на уроке. Пусть все будет на доске- и домашнее задание и классная работа. Не пожалейте времени для оформления классной доски на перемене, пусть дети весь урок видят объем предстоящей работы (классной и домашней). Пока замечательный проект « Дневник.Ру» еще в стадии внедрения в школьную жизнь нашей страны, не мешает проверить запись домашнего задания в обычных дневниках ,это приучает детей к организованности, позволяет избежать стрессовых ситуаций дома, когда уставшие после работы родители просто «сходят с ума» от того, как их дитя . собравшись учить уроки, начинает обзвон одноклассников с вечным вопросом « А что нам задали по …? »

 Пусть на каждом уроке будет и фронтальный опрос и индивидуальный, письменный и устный. Нельзя давать ребенку расслабиться, как порой бывает -спросили ученика по истории у доски, теперь ему можно расслабиться и спокойно жить недели две – точно не спросят. И сидит наш ученик на уроке - не слушая , не беспокоясь, потихоньку играя под партой с телефоном , или подремывая. И скучно ему , родимому, и тошно , и спать захотелось и усталость навалилась… Не поощряйте безделья безинициативных, ленивых учеников,- проверьте записи после уроков индивидуально, заставьте слабых законспектировать ответ сильных учеников, попросите класс вычленить ошибки в ответах одноклассников и поставьте за это поурочный балл.

Обеспечивайте щадящее отношение к психологическим ресурсам детей, истощение которых самими учениками не всегда фиксируется и сопровождается неадекватным поведением на уроке, проявлениями нарушений дисциплины, снижением успеваемости. Умейте « видеть» учеников, наблюдайте за ними на перемене, вычленяйте слишком грустных или слишком веселых учеников, хмурых, злых, агрессивных и еще до урока пытайтесь выяснить причину их поведения. Щадите детей . оберегайте их подчас даже от самих себя. То, что видят педагоги в школе, не видят в ребенке порой даже родители.

Но самое главное, не делайте так, чтобы дети вас боялись. Поэтому на уроке никогда не торопитесь, не взвинчивайтесь, не раздражайтесь. Уважайте себя и ваших учеников. Помните, чем спокойнее и увереннее вы- тем спокойнее и внимательнее дети, тем качественнее будут знания, которые вы дали ученикам, сохранив при этом свои и их « нервные клетки», которые как известно не сохраняются.