АОУ школа №6 г Долгопрудный

Исакова Елена Викторовна, учитель географии

# Организация урока с позиции здоровья сбережения

Учитель-основная фигура педагогического процесса и от него во многом зависит, насколько здоровье сберегающим является процесс обучения , и те методы и приемы, которые учитель реализует на уроке.

Как учитель должен построить свой урок, чтобы сохранить здоровье своих учеников? Опыт моей практической деятельности, посещение курсов «Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания» определил следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

1.Соблюдение гигиенических требований.

Важно соблюдать оптимальную температуру воздуха(контролировать воздушный режим проветривания),его влажность(простой способ повышения влажности воздуха , применимый и в школе : положить на батареи мокрые полотенца, нижний край которых можно опустить в сосуд с водой, что позволит не менять их часто, например, на каждой перемене. На переменах следует легко увлажнить и слегка очистить воздух с помощью опрыскивания помещения из емкости с простой насадкой для орошеия. Органолептические возможности учителя вполне позволяют без специальных приборов выполнять эти требования.

Задача учителя- следить ,чтобы все светильники в классе были в исправном состоянии, сообщать администрации о неисправости. По мере изменения естественной освещенности в течении дня учитель контролирует время включения искусственного освещения, в зависимости от уровня освещенности классных рядов.(следует учитывать, что уровни освещенности в первом ряду парт в 3-4 раза, а во втором – в 1,5 -2 раза выше, чем в третьем ряду. Это определяет последовательность включения освещения: в первую очередь включаются светильники третьего ряда, затем второго и, наконец,- первого. Некоторыми физиологами сочетание искусственного и дневного света оценивается как неблагоприятное для зрения, поэтому по возможности следует использовать дневной свет.

2.Урок должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены виды деятельности( средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности 7-10 минут. Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудивизуальный, самостоятельная работа и т.д Норма- не менее трех, чередование видов преподавания- не позже чем через 10-15 минут. Необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

3.Благоприятное воздействие оказывают методы и приемы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, общения, самооценки и взаимооценки. К таким методам относятся активные методы( ролевые игры, дискуссии. семинары, и др.). Это помогае избежать однообразия на уроках, монотонности и усталости детей. Лучший вид отдыха, как известно- смена деятельности.

Очень интересным, на мой взгляд являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, изучая, анализируя и систематизируя материал расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности этих методов не дает ребенку утомить свой организм. Лучший вид отдыха, как известно- смена деятельности.

4.Физкультминутки, динамические паузы-неоъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток-положительный эмоциональный фон, заданный учителем. Я использую физические упражнения, которые в разное время получала на курсах «» .( Приложение1). Норма на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Время начала физкультминутки учитель выбирает сам, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает появляться утомление. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки.

5.Значимую роль играет для здоровьясбережения психологический климат на уроке - улыбки, добрые шутки, обращение к ученикам по имени, поговорки, строки из стихотворения, народная мудрость, использование музыкальных минуток, и конечно, темп и особенности окончания урока. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового на уроке, но и выяснить, что не уроке понравилось, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Спокойное завершение урока дает возможность учащимся задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, провести рефлексию, пожелать успехов. Быстрый темп, «скомканность», быстрое практически без комментариев запись домашнего задания создает нервное напряжение.

**Приложение 1**

**Комплекс упражнений для учащихся**

( Рекомендован и разработан в Научном центре здоровья детей РАМН для проведения учителями на уроках)

**Физкультминутка ( ФМ) для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и.п.) \_ сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо; 2- и.п.; 3- голову наклонить влево; 4- и.п.; 5- голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6- и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. Корригирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках. Руки за головой

4. Ходьба на пятках. Руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

3. Упражнения для снятия утомления, восстанавливающие силы

Эти упражнения просты и эффективны, для их выполнения не требуется специального оборудования, поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

**Упражнения для глаз**. Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Упражнение предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно. Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз- против часовой стрелки.

**Упражнения для снятия утомления**. Помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках усталости.

1.Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд- и стало жарко. Повторить 3 раза.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Подтянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно- так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

3. Растереть ладонями уши- вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед- назад. При этом поцокать языком, как лошадка, 15- 20 секунд.