**Анализ проведения урока с позиции технологии здоровьесбережения**

*При анализе урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:*

* Гигиенические условия в классе (кабинете);
* Число видов учебной деятельности, используемых учителем;
* Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
* Число использованных учителем видов преподавания;
* Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.
* Чередование видов преподавания;
* Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
* Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;
* Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
* Физкультминутки и физкультпаузы;
* Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
* Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;
* Благоприятный психологический климат на уроке;
* Преобладающее выражение лица учителя;
* Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
* Темп и особенности окончания урока;
* Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

# Гигиенические условия в классе:

## чистота,

## температура и свежесть воздуха,

## рациональность освещения класса и доски,

## наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.

## Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

## *Число видов учебной деятельности, используемых учителем:*

## Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

## (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание, ответы на вопросы, решение примеров, практические задания)

## Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности

## Ориентировочная норма: 7-10 минут.

## словесный,

## наглядный,

## аудиовизуальный,

## самостоятельная работа и др.

## *Норма - не менее трех за урок.*

## не позже чем через 10-15 минут.

# *Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения уч-ся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:*

## методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

## активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);

## методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и

## взаимооценки) и др.

## *Умение учителя использовать возможнсти показа видеоматериалов*

## для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

# *Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы*

# *Степень естественности позы школьника на уроке служит хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма:механизм здоровьеразрушаещего воздействия авторитарного учителя состоит в том, что его дети избяточно напряжены.*

# Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

# Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

## Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

# Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

## Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

## *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.

## Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.

# Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

## Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

# Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

## Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

## улыбок,

## уместных остроумных шуток,

## использования поговорок,

## афоризмов с комментариями,

## музыкальных минуток и т.д.

# Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.

## Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.

## Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.

## Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

## учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,

## учитель мог прокомментировать задание на дом,

## попрощаться со школьниками.

# Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

## Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

## Стоит обратить внимание и на состояние учителя.