Тезисы доклада для МО учителей начальных классов

**Основные требования к построению здоровьесберегающего урока**

**(рекомендации для учителей)**

Подготовила: Лесив Е.И.

Перед школой остро стоит вопрос здоровьесбережения учащихся. Вопрос сохранение здоровья —подразумевает даже не **оздоровление, а в первую очередь не допущение неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем.**

Одни из аспектов деятельности по созданию данной модели является построение современного урока соответствующего основным требования здоровьесбережения школьников.

**Основные требования к организации здоровьесберегающего урока.**

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете) должны быть комфортными и соответствовать гигиеническим нормам: необходимо соблюдать режимы температуры, проветривания; рационально подобрать освещение (касса и доски), монотонные, неприятные звуковые раздражители устранить.

Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять:

в учебных кабинетах, лабораториях - 18 - 21 °С ;

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

|  |  |
| --- | --- |
| Наружная температура, °С  | Длительность проветривания помещений, мин |
| В малые перемены | В большие перемены и между сменами |
| От + 10 до + 6 | 4 — 10 | 25-35 |
| От + 5 до 0 | 3-7 | 20-30 |
| От О до -5 | 2-5 | 15-25 |
| От -5 до -10 | 1-3 | 10-15 |
| Ниже -10 | 1-1,5 | 5-10 |

В помещениях общеобразовательных учреждений относительная влажность воздуха должна составлять 40 — 60 %.

2**. Виды учебной деятельности** (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.) должны чередоваться. Норма – 1-7 видов за урок.

Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение, изложение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот, частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности в норме составляет 7-10 минут. Смена видов деятельности через более короткие промежутки времени вызывает у детей необоснованную напряженность.

4. Число видов преподавания за урок должно быть не менее трех (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.) Использование одного-двух видов преподавания ведет к потере у учащихся интереса, рассосредоточению внимания и низкому уровню усвоения материала, делая тем самым урок малоэффективным.

5. Чередование видов преподавания должно изменяться не позже чем через 10-15 минут. Слишком частое чередование вызывает излишнее напряжение учащихся и может способствовать быстрому утомлению и появлению стресса.

6. Выбор поэтапного применения на уроке методов должен способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.

7. Место и длительность применения ТСО должны соответствовать гигиеническим нормам. Необходимо помнить, что применение ТСО во временном пространстве урока ограничено. Не допускается единовременное использование ТСО на протяжении более 10 минут, а общее время использования не должно превышать более 15-20 минут (в зависимости от особенностей класса и возраста учащихся).

8. Учитель должен использовать ТСО как дополнительную возможность инициирования дискуссии, обсуждения.

9. Позы учащихся и их чередование должны находиться под контролем учителя. Необходимо помнить, что каждому виду деятельности соответствует своя поза, поэтому следует следить за тем, чтобы при переключении на другой вид работы учащиеся правильно меняли позу. Длительное нахождение в определенной позе вызывает утомление организма, неоправданную нагрузку на отдельные части скелета. Неправильные позы вызывают нарушения в строении опорно-двигательного аппарата и работе внутренних органов организма ребенка.

Существуют определенные требования к позам учащихся во время урока:

**за столом (партой)**
Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голеней. Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдержать расстояние, равное ширине кисти ребенка.
**при письме**
Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Плечи находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30 - 35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 . Левая рука (у левшей - правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.
**при чтении**
Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 150 .
**стоя**
Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток. Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

10. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке обязательно должны присутствовать. Норма - на 15-20 минут урока по одной минуте приходится по одной минуте для оздоровительного момента. Оздоровительный момент состоит из трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения.

11. Содержательной часть урока должна включать по­зиции, направленные на формирование и привитие навыков здорового образа жизни:

-вопросы, связанные 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 неправильного выбора поведения и т. д.

Цель по формированию личности, ведущей здоровый образ жизни и сохраняющей свое здоровье, будет достигнута на 100 % не тогда, когда дети будут знать о том, как сохранить свое здоровье, осознавать необходимость поддержания здоровья, а в тот момент, когда они начнут самостоятельно применять полученные знания о здоровьесбережении в жизни.

12. Необходимо формировать у учащихся мотивацию к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.).

13. Психологический климат на уроке должен быть благоприятный как для учителя, так и для ученика. Во время урока необходимо создать доброжелательную атмосферу взаимодоверия, поддержки и успешности. Необходимо избегать стрессовых и напряженных ситуаций. Залог эффективности урока с позиций здоровьесбережения – создание ситуации успеха для каждого учащегося.

14. На уроке обязательно должна присутствовать **эмоциональная разрядка** в форме:
шуток;
улыбок;
использования юмористических картинок;
поговорок;
афоризмов с комментариями;
небольших стихотворений;
музыкальных минуток и т. п.

15. При планировании урока необходимо обратить внимание на плотность урока. Количество времени, затрачен­ного школьниками на учебную работу должно быть не менее 60 % и не более 75-80 %.

16. Урок необходимо построить таким образом, чтобы момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности наступал:

не ранее чем через 25-30 минут в 1 классе;
35-40 минут в начальной школе;
40 минут в средней и старшей школе;
30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.

Момент наступления утомления определяется в ходе наблюдения за учащимися по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Зная особенности класса, с которым работает учитель необходимо спланировать работу так, чтобы момент утомления не наступал раньше времени, определенного нормативами.

17. Темп окончания урока должен быть оптимальным. Нельзя допускать «скомканности» окончания урока. Рекомендуется спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, подвести итоги урока, сообщить результативность работы учащихся, попрощаться с учащимися. Недопустима задержка учащихся в классе после звонка.