Здоровьесберегающая организация учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС

Урок - это основа учебного процесса. Выделим основные требования к любому уроку, учитывая здоровьесберегающий фактор.

Требования к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма – 7-10 минут, чередование видов учебной деятельности - 4 - 7.

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.

5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.

6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.

Это метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (обучающиеся в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра); методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

7. Место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами) (при несоблюдении гигиенических норм здоровье ухудшается в 2,5 раза).

8. Поза обучающихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой обчающихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

 9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке. Норма: 1-2 физпаузы по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Физпаузы должны быть обоснованными: если писали – для глаз и пальцев, если слушали - для снятия напряжения, смены позы.

10. Наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п.

11. Психологический климат на уроке.

12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.

14. Момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности.

15. Темп окончания урока: спокойное завершение урока, обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание

 16. Желательно использование элементов технологии Шаталова (работа в мелких группах, «вертушка», т.е. активное передвижение обучающихся из одной группы или пары в другую)

17. Соизмерение объёма и сложности домашнего задания с возможностями обучающихся (желательны задания по трём уровням сложности)

18. Осуществление индивидуального дифференцированного подхода на уроке (дополнительные задания для слабоуспевающих и одарённых обучающихся).

**Организация урока**

Составные части урока:

1.Подготовительная (1-3 минуты) - чтобы создать благоприятный настрой необходимо сказать несколько приятных слов группе; - чтобы успокоить перевозбуждение можно провести упражнения на «выдох»: «Надувание воздушного шарика», «Сдувать пушинку с ладони»; - чтобы «разбудить» вялый класс провести упражнения на «вдох»: «Нюхать что – то приятное» и т.д.; - чтобы снять усталость после предыдущих уроков, необходимо провести гимнастику: поднимите плечи, разверните и отпустите их (несколько раз); - чтобы взбодриться, сделаем следующие упражнения:

1) Сложите ладони перед грудью, быстро-быстро потрите друг о дружку (это упражнение способствует поднятию энергии и работы всех внутренних органов, так как на ладонях находится много биологически активных зон и точек).

2) Раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках, просуньте между ними уши и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит зрение и активизирует работу головного мозга.

**Основная (30-35 минут)**

Исходя из динамики работоспособности на уроке, нужно выбрать правильное время для физ. пауз и провести упражнения:

* «пиджак на вешалке» (можно сидя)
* «стрельба глазами» (про девочек вставить рассказ)
* сильно сжаться и расслабиться сидя на стуле.

**Заключительная (2- 3 минуты)**

Подведение итогов, объяснение домашнего задания, ответы на вопросы. Урок надо завершить спокойно. Обучающиеся должны иметь возможность задать вопросы, преподаватель комментирует задание, прощаются.