**Памятка для педагогов**
**«Современный урок с позиций здоровьсбережения»**

***Задачи учителя на уроке, которые имеют непосредственное отношение и к эффективности урока и к задачам здоровьесбережения :***

♣ Связь своих задач и задач самого учащегося.
♣ Творческий характер урока, определяемый ассоциативной активностью учащихся.
♣ Предоставление учащимся средств для самостоятельной работы и оказание помощи в их освоении.
♣ Оптимальное использование наглядных средств обучения, методов подключения всех органов чувств учащихся.
♣ Психологический настрой всего класса на урок и динамику состояний учащихся, оптимальных для каждого этапа урока.
♣ Преобладание у учащихся преимущественно позитивных эмоциональных реакций в ходе урока, получение школьниками удовольствия от процесса обучения.
♣ Представление в начале урока его крупного плана – общей картины того, чему будет посвящён урок.
♣ Включение в содержание урока элементов обучения тому, как надо учиться.

***При построении урока с позиции здоровьесберегающих технологий учителю надо придерживаться основных правил:***

*Правило 1. Правильная организация урока*
Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.
Во-вторых, главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.
То учащиеся задают является:
• показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
• проявлением и тренировкой познавательной активности;
• показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.
Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

*Правило 2. Использование каналов восприятия*
На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:
— аудиальное восприятие;
— визуальное восприятие;
— кинестетическое восприятие.
Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

*Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности*
При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.
Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:
• 5-25-я минута — 80%;
• 25-35-я минута — 60-40%;
• 35-40-я минута — 10%.

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому *использованию в практике нестандартных уроков:*
• уроки-игры;
• уроки-дискуссии;
• уроки-соревнования;
• театрализованные уроки;
• уроки-консультации;
• уроки с групповыми формами работы;
• уроки взаимообучения учащихся;
• уроки творчества;
• уроки-аукционы;
• уроки-конкурсы;
• уроки-обобщения;
• уроки-фантазии;
• уроки-концерты;

*Правило 4. Снятие эмоционального напряжения*
Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.
Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.
Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

*Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке*
Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.
Неудача ученика на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.
В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.
По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

*Правило 6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни*
Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.
Научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью. Вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов, а это позволит показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.
Правило 7. Самоанализ урока учителем с позиций здоровьесбережения
Проводить самоанализ урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обращать внимание на следующие аспекты урока:
• Гигиенические условия в классе (кабинете)
• Число видов учебной деятельности используемых учителем.
• Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности.
• Число видов преподавания используемых учителем.
• Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.
• Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов.
• Позы учащихся и их чередование.
• 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.

***Принципы здоровьесберегающей педагогики:***
1. Принцип доброты.
2. Принцип успешности.
3. Принцип ненанесения вреда.
4. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся (то есть все происходящее в образовательном учреждении оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся и учителей)
5. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья).
6. Принцип соответствия обучения возрастным особенностям обучающихся.
7. Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится в школе каждый день и на каждом уроке.
8. Принцип заинтересованности.