**Здоровьесберегающий урок как основная форма организации учебных занятий**

Урок является основной формой организации учебных занятий при классно-урочной системе обучения в общеобразовательных школах. Урок характеризуется строго установленным объемом учебной работы и порядком ее выполнения в рамках определенного времени. Каждый урок складывается из определенных элементов, которые характеризуются различными видами деятельности учителя и учащихся в соответствии со структурой процесса усвоения знаний, умений и навыков.

Здоровьесберегающий урок – это физиологически обоснованная организация процесса обучения, обеспечивающая соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям учащихся и способствующая сохранению их умственной и физической работоспособности, развитию и воспитанию здоровой личности

Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Рассмотрим основные требования к организации здоровьесберегающего урока.

1. Учитель обязан обеспечить комфортные гигиенические условия при проведении занятия. К ним относится установленный СанПиНом режим температуры и влажности. Строгое соблюдение графика проветривания помещения. Необходимо следить за уровнем освещения класса и освещением доски. В классе во время урока не должно быть никаких посторонних звуков. Парты учащихся должны соответствовать возрасту и росту учащихся, на них должна быть ростовая маркировка. В классе должно быть чисто и красиво. Все эти условия необходимы для сохранения здоровья и профилактики заболеваний учащихся.
2. Структура здоровьесберегающего урока должна состоять из различных элементов урока: цель урока определяет его тип, от типа урока зависит его структура, при структурировании урока необходимо учитывать расход времени на различных этапах урока. При подготовке урока учитель должен вместе с дидактической целью ставить цель здоровьесбережения учащихся. Она определяется целесообразным подбором методов, приемов и средств обучения, необходимых для решения поставленных целей. Это должно исключать однообразность урока, которая способствует утомлению школьников. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности в норме составляют 7-10 минут. Смена видов деятельности через более короткие промежутки времени вызывает у детей необоснованную напряженность.

3. Учитель на уроке должен использовать разные методы преподавания. Число используемых методов на уроке должно быть не менее трех. Это могут быть словесный метод, наглядный метод, самостоятельная работа, работа с книгой, ТСО и другие. Использование одного или двух методов преподавания ведет к потере у учащихся интереса, падению внимания и низкому уровню усвоения материала, делая тем самым урок малоэффективным и здоровьезатратным.

4. В тоже время необходимо соблюдать правило чередования методов преподавания. Методы целесообразно менять в среднем через 13 минут. Слишком частое чередование вызывает излишнее напряжение учащихся и может способствовать быстрому утомлению и появлению стресса.

5. Сегодняшний день требует использование в процессе обучения технических средств. 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 минут. Учитель должен использовать ТСО как дополнительную возможность инициирования дискуссии, обсуждения.

6. Хроническое утомление является одним из главных факторов истощения ресурсов здоровья. Проблема профилактики утомления учащихся на уроке актуальна для любого возраста учащихся. Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или в процессе отдыха. При правильно организованном здоровьесберегающем уроке дети сохраняют работоспособность в течение всего урока. Учитель должен видеть момент наступления утомления учащихся. Снижения их учебной активности, проявление «двигательного беспокойства» и неправильная посадка за партой служат сигналом для учителя, что учащиеся утомлены.

Внешние признаки усталости ученика - это частая смена позы, потягивание, встряхивание руками, зевота, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Исключить развитие утомления у учащихся на уроке практически невозможно, но использование в учебном процессе здоровьесберегающих методов, приемов и средств обучения поможет снизить утомляющее воздействие урока на организм ребенка.

Для этого учитель должен знать, уметь и использовать определенные приемы, устраняющие утомление. К ним относятся:

- комплексы физических упражнений общего воздействия, направленные на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся;

- использование комплексов физических упражнений для снятия утомления с кисти рук и пальцев. Особое значение имеет данный комплекс в начальной школе;

- комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук;

- комплексы физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения;

- гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора;

- дыхательные упражнения общей направленности (разработанные А.Н. Стрельниковой).

7. Обязательный элемент здоровьесберегающего урока - физкультминутка. Двигательная активность – один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека. В соответствии с особенностями детей школьного возраста время, в течение которого ученик способен удерживать статическую позу, очень невелико. Отсюда - важное педагогическое условие организации процесса обучения избегать длительного, непрерывающегося сидения. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы физкультминутки, помогающие снять усталость и напряжение у детей на уроке, были простыми, интересными, хорошо знакомыми. Физкультминутки могут быть тематическими, т.е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, а также могут представлять собой последовательность 4-5 несложных упражнений для младших школьников и трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения для старшеклассников.

8. Здоровьесберегающему уроку характерен определенный психологический климат урока. Он 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.

9. Педагог должен уметь снять эмоциональное напряжение на уроке. 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, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.