Анализ научно-методической литературы позволяют выделить **четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.**

* **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. Задавание вопросов является:
* а) показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
* б) проявлением и тренировкой познавательной активности;
* в) показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.
* Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.
* Организация урока должна обязательно включать три этапа:  
  -  1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);  
  -  2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы  
  -3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.  
  Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.
* ***Правило 2. Использование каналов восприятия***
* Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:  
  - левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический
* стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;  
  - правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;  
  - равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.
* 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 обучающихся языке, облегчив процесс его запоминания.
* **Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся**
* Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.
* **Правило 4. 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. Данные представлены в таблице 1.3.
* Эффективность усвоения знаний обучающихся в тече­ние урока такова:
* 5-25-я минута — 80%;
* 25-35-я минута — 60-40%;
* 35—40-я минута — 10%.
* Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.
* **Утомление** — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологичес­ких функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстано­вительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

**Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап. Максимальная работоспособность | 20-25 мин. | Максимальное снижение на 15-й мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материа­лом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Небольшое по­вышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

* Специальными исследованиями выявлено, что у обучающихся , заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность детей, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

**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
* Уроки-экскурсии и др.

Для рациональной организации урока можно воспользоваться следующими критериями (Смирнов Н.К., Громбах, Ирхин В.Н.)

Критерии рациональной организации урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Факторы урока | Уровни гигиенической рациональности урока | | |
| рациональный | Недостаточно рациональный | Нерациональный |
| 1 | Плотность урока | не менее 60% и не более 75-80% | 85-90% | более 90% |
| 2 | Количество видов учебной деятельности | 4-7 | 2-3 | 1-3 |
| 3 | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | не более 10 минут | 11-15 минут | более 15 минут |
| 4 | Частота чередования различных видов учебной деятельности | смена не позже чем через 7-10 минут | смена через 11-15 минут | смена через 15-20 минут |
| 5 | Количество видов преподавания | не менее 3-х | 2 | 1 |
| 6 | Чередование видов преподавания | не позже чем через 10-15 минут | через 15-20 минут | не чередуются |
| 7 | Наличие эмоциональных разрядок (кол-во) | 2-3 | 1 | Нет |
| 8 | Место и длительность применения ТСО | в соответствии с гигиеническими нормами | с частичным соблюдением гигиенических норм | в произвольной форме |
| 9 | Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся | Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем |
| 10 | Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток | На 20-й и 35-й мин. урока по 1 мин. Из 3-х легких упражнений с 3-4-мя повторениями каждого | 1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью | Отсутствуют |
| 11 | Психологический климат | Преобладают положительные эмоции | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный | Преобладают отрицательные эмоции |
| 112 | Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности | Не ранее 40 мин. | Не ранее 35-37 мин. | До 30 минут |