



***ЯКИМ ПОВИНЕН БУТИ
ЗДОРОВ `ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ УРОК***

ВИСТУП ПІДГОТУВАЛА:
ЮРЧЕНКО Л.М.



«Даючи знання – не відбирай здоров'я».


Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. З огляду на стан здоров'я зростаючого покоління стає зрозумілою вимога, що урок, як основна форма організації навчально – виховного процесу вже не вважається сучасним, хоча б він відрізнявся всім розмаїттям найсучасніших засобів та педагогічних прийомів, якщо на цьому уроці не враховано здоров'я дитини, якщо дитина втрачає його під час уроку.



Яким повинен бути здоров'язбережувальний урок?

Попередження втомлюваності учнів:

1. Дидактичні ігри, арт – терапія.
2. Фізкультпаузи, релаксаційні паузи.
3. Групова і парна діяльність.
4. Емоційна передача змісту уроку.
5. Завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно – чуттєвого сприйняття.
6. Чергування видів діяльності (зміна видів діяльності через 7-10 хвилин).



Попередження гіподинамії та зниження інтелектуальної активності

1. Психофізичні паузи, зарядка для очей.
2. Підвищення активізації та розвитку ініціативи.
3. Науково – пошукова діяльність.

Раціональна організація навчальної діяльності

1. Індивідуальний, диференційований підхід.
2. Використання ІКТ, відеоматеріалів.
3. Використання різнорівневих завдань.
4. Забезпечення індивідуальним роздатковим матеріалом.
5. Виділення мотиваційних ліній уроку.
6. Інтенсивність та продовження самотійної роботи.



Зміцнення психологічного здоров'я

1. Створення ситуації успіху.
2. Коректність та об'єктивність оцінювання.
3. Уникнення негативних емоцій.
4. Доступність і наступність інформації.
5. Міжпредметні зв'язки.



Ціннісне ставлення до власного здоров'я

1. Дотримання санітарно – гігієнічних умов.
2. Корекція освітлення приміщення.
3. Введення зарядки до занять.
4. Зв'язок з життям навчального матеріалу.
5. Здійснення самостійних спроб удосконалення здоров'я.
6. Формування навичок здорового способу життя.
7. Наповнення змісту предметів особистісним смислом.
8. Виконання диференційованих домашніх завдань.



Психогімнастика

1. «Перехресні кроки» – лікоть-коліно, з нахилом тулуба.
2. «Лінива вісімка» – скласти руки долонями один до одної, витягнути вперед. Дивлячись на кінчики пальців, з нахилом тулуба, описувати в повітрі вісімку.
3. «Сова» – повільні нахили голови вліво, вправо, вперед, назад з видихом «Ух».
4. «Лінива кішка» - стоячи руки на поясі, по діагоналі одночасно витягувати руку вперед, а ногу назад.
5. «Вітрильник» – сидячі з закритими очима, намалювати подумки вітрильник (сонечко, метелик ...) Вдихнути і повільно видихнути на вітрильник.



Гімнастика для очей

1. «Веселі чоловічки»
2. «Біг очима»
3. «Дресування коника»
4. Упражнения для снятия усталости глаз.
 - Быстро потереть ладони друг о друга пока ладони не станут теплыми.
Положить теплые ладони на закрытые глаза, пальцы должны перекрещиваться и лежать на центре лба. Не касаться закрытых век, не давить на нос.
Длительность 20 сек.
 - Соляризация - закрыть глаза и сделать глубокий вдох, поворачивая голову подставить глаза солнцу до тех пор, пока глаза не станут вздрагивать на солнце.



Арт-терапія

1. Ігротерапія
2. Казкотерапія
3. Ізотерапія
4. Танець
5. Музика
6. Драматизація

