

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья обучающихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха; Освещение класса и доски; Неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза ребенка, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интереса к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, четверостишие.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

С целью здоровьесбережения учеников возникает необходимость включения в двигательный режим школьника мероприятий, направленных на улучшение мозгового кровообращения, снижение зрительного утомления и статического напряжения мышц спины и кисти.

На уроках технологии проводятся **физкультминутки**, которые являются обязательной составной частью урока (по 1-2 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), введена система разминок для глаз. Для этого используются схемы зрительных траекторий, расположенные на экране. Упражнения сочетают в себе движение глазами, головой и туловищем. Такие упражнения хороши, когда ученикам так необходима физическая разминка, разрядка, резкая смена деятельности.

Упражнение «Росток» способствует повышению активности организма. Уверенно встать на всю стопу, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться как можно выше, не отрывая пятки от пола, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

Для улучшения мозгового кровообращения проводится упражнение «Гибкая шея». И.п.: сидя или стоя. 1 – руки за голову; локти развести широко, голову наклонить назад; 2 – локти вперед; 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Темп медленный. Повторить 3 раза.

Упражнение «Непоседа» - снятию статического напряжения мышц спины. И.п.: руки на краю парты, встать, один хлопок перед грудью, сесть. Встать, два хлопка перед грудью, сесть. Встать, три хлопка перед грудью, сесть. Повторить 5 раз, чередуя количество хлопков.

Одни из самых популярных и полезных физкультминуток — это двигательно-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.