***Здоровьесбережение в современной школе***

*Здоровье так же заразительно, как и болезнь.*

[*Р. Роллан*](http://www.foxdesign.ru/aphorism/author/a_rolland.html)

Учеными выделены следующие школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности педагога является **работа по формированию здорового образа жизни учащихся,** как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе.

Компоненты здоровьесберегающей направленности современного урока:

* личностная ориентированность;
* психологическая и физическая безопасность;
* гигиеническая обоснованность и профилактическая направленность;
* направленность на формирование здорового образа жизни;
* применение простейших приемов психологической и физической разгрузки (физ.минутки)

**Физ. минутки рекомендуется проводить в следующем порядке:**

На первом уроке – упражнения для рук и плечевого пояса

На втором уроке – упражнения для глаз

На третьем уроке – упражнения для туловища, кровообращения

На четвертом уроке –

На пятом уроке –

На шестом уроке все повторяется…

Схема

**Анализ здоровьесберегающего потенциала школьного урока**

1. Опишите, когда и где происходил урок:

Школа\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_ предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ какой это урок по счету \_\_\_\_

Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Кратко изложите ход урока (рекомендуется приложить к анализу план или конспект урока) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оцените здоровьесберегающую направленность целей урока:

*\*А) направленность на развитие личности учащегося \_\_\_\_\_*

обеспечивать приобретение знаний о себе, о своем месте в мире, своих отношениях с миром;

создавать условия для понимания смысла собственной деятельности на уроке;

способствовать приобретению умений принятия решений, выбора поведения;

помогать развитию рефлексии собственной деятельности и ее результата;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*Б) направленность на формирование здоровья и здорового образа жизни\_\_\_\_*

обеспечивать понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;

способствовать формированию отношения к человеку и его здоровью как к ценности;

содействовать развитию потребности в здоровом образе жизни;

помогать вырабатывать индивидуальный способ здорового образа жизни;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Оцените наличие в организации деятельности учащихся на уроке:

*\*А) свободного выбора*\_\_\_\_

содержания;

действия;

способа действия;

способа взаимодействия; творческая работа;

другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*Б) самодеятельности и совместной деятельности \_\_*

ученик в роли учителя; кооперативное обучение; имитационное моделирование; дискуссия; исследование; другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*В) оценочной самостоятельности \_\_\_*

взаимопроверка;

участие в оценивании ответа другого;

оценивание собственного ответа;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*5. Оцените активацию учителем познавательного и социального интереса учащихся к содержанию урока: \_\_\_\_\_\_\_

организация поисковой мыслительной активности;

формирование собственного мнения; использование занимательного материала;

опора на личный опыт учащихся;

формирование эмоционального отношенияк содержанию;

нахождение практического применения содержания;

другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\*Здесь и далее все отмеченные звездочкой пункты оцениваются по шкале от 0 до 1.**

**Шкала оценки:**

***0 – отсутствует на уроке;***

***0,5 – недостаточно четкое проявление;***

***1 – ярко выраженная реализация положения.***

**Подчеркните или впишите положения, имеющиеся на уроке, и оцените пункт в баллах в целом. При этом краткие описания положения, помещенные под звездочкой, можно использовать как основу для его оценивания.**

6. Оцените психологическую безопасность взаимоотношений (наличие эмоционального комфорта):

*\*А) между учителем и учениками\_\_\_\_\_*

диалогическое взаимодействие;

оказание помощи, поддержка;

соответствие возрасту;

индивидуально-дифференцированный подход;

безопасное оценивание;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*Б) между учениками \_\_\_\_\_*

активность в общении;

дружелюбие; сотрудничество;

взаимопомощь, поддержка;

заинтересованность в общем результате;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Оцените соответствие условий гигиеническим и экологическим нормативам:

*\*А) учебной деятельности \_\_\_\_\_*

нормирование учебной нагрузки, в т.ч. домашнего задания;

учет динамики работоспособности;

обоснованное применение

средств обучения, в т.ч. ТСО и ИКТ;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*Б) учебного помещения\_\_\_*

освещенность;

школьная мебель;

воздушно-тепловой режим;

эстетический комфорт;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*В) у*чебного режима\_\_\_\_\_\_\_*

место урока в учебном дне;

в учебной неделе;

в учебной четверти;

в учебном году;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*8. Оцените наличие приемов психологической и физической разгрузки: \_\_\_\_

физкультминутки;

динамические паузы;

минутки релаксации;

дыхательная гимнастика;

гимнастика для глаз;

массаж активных точек;

создание положительного эмоционального настроя;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

9. Предложите учащимся оценить свое состояние после урока:

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ: «Выберите из каждой пары состояний то, которое наиболее соответствует Вашему состоянию после урока».

|  |
| --- |
| *весело – грустно (чувствую вдохновение – чувствую подавленность)* |
| *интересно –не интересно* |
| *не волнуюсь – волнуюсь (уверен в себе – не уверен в себе)* |
| *не устал –устал* |
| *старался – не старался (пассивен – активен)* |
| *доволен собой –не доволен собой (успешен –неуспешен)* |
| *не раздражаюсь – раздражаюсь (терплю – не хватает терпения)* |

10. Рассчитайте здоровьесберегающий потенциал урока по сумме набранных баллов (максимально можно получить 12 баллов): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Опишите, как необходимо изменить урок, чтобы увеличить его здоровьесберегающий потенциал: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Здоровьесберегающий потенциал школьного урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Базовые**  **потребности**  **учащегося** | **Школьные**  **факторы риска** | **Здоровьесберегающая**  **деятельность педагога** |
| Самоактуализация  *(уважение к себе,*  *самоосуществление)* | Ценности и цели «знаниевой» педагогики – обеспечить адаптацию к требованиям общества за счет:  • освоения учащимися предметно-дисциплинарных знаний, умений и навыков (результат обучения);  • освоения учащимися морально-нравственных норм (результат воспитания) | Ценности и цели личностно-ориентиро-ванной педагогики – создать условия для развития личности ребенка за счет:  • обеспечения личностного смысла образования (ориентация на потребности и интересы учащихся);  • деятельностного подхода к обучению (освоение способов деятельности);  • развития самостоятельности мышления (умения принимать собственные решения) |
| Уважение  *(одобрение, благодарность, признание)* |
| Общение  *(привязанность, причастность к группе)* | • репродуктивно-иллюстративный подход к обучению;  • монологический характер обучения | • кооперативное обучение (создание ситуаций обучающего взаимодействия учащихся);  • создание субъектных ситуаций деятельности учащихся (самодеятельности);  • диалогическое взаимодействие педагога и учащегося; |
| Безопасность  *(физическая и психологическая)* | • неадекватные возможностям учащихся методы обучения и уровень требований  • произвольное оценивание через отметку и словесную характеристику  • соревновательный характер обучения | • соответствие обучения возрастным особенностям учащихся  • индивидуально-дифференцированный подход к обучению  • безопасное оценивание (эффективная обратная связь)  • создание условий для оценочной самостоятельности учащихся  • доброжелательное, поддерживающее отношение учителя к учащимся  • организация отношений поддержки, сотрудничества, взаимопомощи между учащимися |
| Физиологические  *(пища, отдых, движение, кислород)* | • перегрузка  • гиподинамия  • неудовлетворительное состояние школьной среды | • соблюдение требований к объему учебной нагрузки (в т.ч. дом.заданий)  • рациональное чередование учебной нагрузки (учебный режим)  • обоснованное применение средств обучения, в т.ч. ТСО и ИКТ  • использование приемов психологической разгрузки, разгрузки органа зрения, динамических нагрузок  • соблюдение требований к состоянию учебных помещений (мебель, освещенность, воздушно-тепловой режим) |