

УДК 373.5

ББК 74.26

## **Здоровьеориентированный урок как инновационная форма учебной деятельности**

**Шарафутдинов Азат Минсеитович,**

кандидат биологических наук, доцент кафедры технологии профессионального обучения, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена организации здоровьеориентированного урока в образовательной практике средней школы. Авторами определен спектр основных здоровьеориентированных действий, направленных на координацию психофизиологических особенностей учащихся среднего школьного возраста.

**Ключевые слова:** здоровьеориентированный урок, профилактика, образовательная среда, школа.

Эволюция образовательной среды современной школы идет в направлении интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на учащихся средних образовательных учреждений. Вызывает опасение возникновения реальной возможности развития глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии: 14% детей среднего школьного возраста практически здоровы; 50% - имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Все вышесказанное актуализирует проблему здоровья детей в масштабе нашей страны, региона, города и отдельно взятой общеобразовательной школы.

Мы считаем, что в современной школе должен быть применен системный подход к формированию *Школы Гармонизации Здоровья Ребенка*. Естественно, что ведущие педагоги при таком подходе принимают на себя ответственность за здоровье своих воспитанников. Реализация данного подхода возможна только через системное применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. [2]

Необходимо выделить отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий от иных педагогических технологий, а именно:

- отсутствие назидательности и авторитарности
- воспитание, а не изучение культуры здоровья
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля [1,3]

Эти технологии помогают учащимся лучше самореализоваться в учебной деятельности, а также самоутвердиться в коллективном сообществе одноклассников.

Основные черты здоровьесберегающего урока показаны на схеме 1.

Здоровьесберегающий урок должен: просвещать, активизировать у детей желание жить, быть здоровыми и жизнерадостными; акцентировать внимание на то, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку».

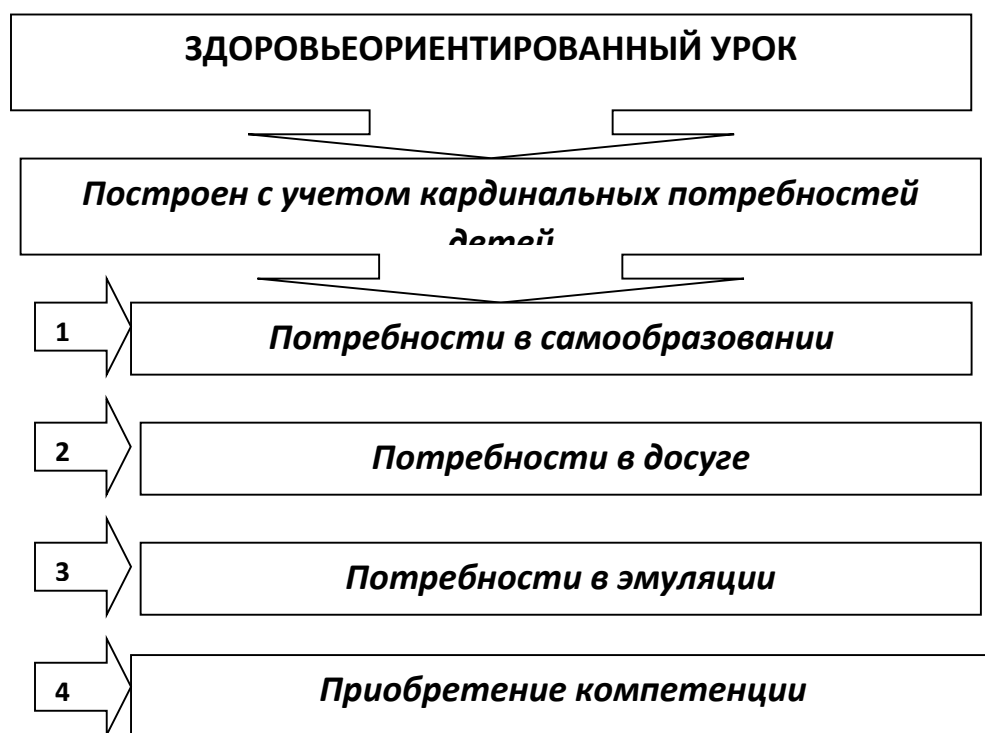


Схема 1. Структура здоровьесориентированного урока.

Здоровьесориентированные действия на уроке:

1. Оптимальная плотность урока

- количество видов учебной деятельности
- их смена
- длительность и чередование
- отвлечения от учебной работы

2. Чередование видов учебной деятельности

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение примеров.
- просмотр видеосюжетов и презентаций

*Рекомендации:*

1. Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
2. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

*Оздоровительные моменты на уроке:*

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек
- речевая гимнастика

*Цель оздоровительных моментов:*

*1. Отдых центральной нервной системы.*

Наличие эмоциональных разрядок необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка

*2. Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.*

Правильная поза ученика во время занятий за столом.(рис.1)

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка
- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка

- 
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.
- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- позвоночник опирается на спинку стула.
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- надплечья находятся на одном уровне.



Рис.1. Осанка учащегося во время занятий за столом.

Правильная поза ученика во время занятий стоя у рабочего стола.(рис.2).

*Правильная осанка в положении стоя*

- Максимально вытянут позвоночник
- Плечи выпрямленные
- Живот втянут
- Голова находится в свободном положении, направив взгляд прямо вперед, подбородок слегка приподнят

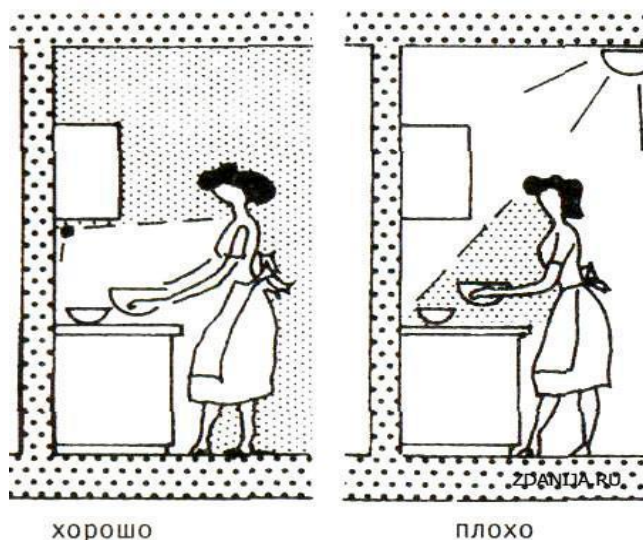


Рис.2. Осанка учащегося во время занятий стоя у кухонного стола.

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Её соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.

### *3. Положительные эмоции*

- Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

### **Список использованных источников**

1. Алимов М.М., Шарафутдинов А.М. Формирование здорового образа жизни при изучении технологии (на примере раздела «Технологии домашнего хозяйства» 5 класс). Актуальные вопросы преподавания технических дисциплин. Материалы всероссийской заочной научно-практической конференции. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2016.
2. Козельская О.В., Шарафутдинов А.М. Организация учебной аудитории с учетом реализации принципа наглядности. Актуальные вопросы

преподавания технических дисциплин. Материалы всероссийской заочной научно-практической конференции. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2016.

3. Советова Е.В. Педсовет: практическое руководство для директора школы. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.