**Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**

**Типы технологий**

1. Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

2. Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

3. Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

4. Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Педагогу в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) число видов учебной деятельности: опрос , письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 8-10 видов за занятие. Частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на занятие, методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся. Активные методы (обучающиеся в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, дискуссия, семинар); методы, направленные на самопознание и развитие;

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятие – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на занятие (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на занятие;

13) наличие на занятие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания занятия:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение занятия: школьники имеют возможность задать вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться.