|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** **в учебной деятельности** | **Характеристика. Рекомендации**  |
| **1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать требованиям СанПина** | Это температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей |
| **2. Количество видов учебной деятельности**- их смена- длительность и чередование- отвлечения от учебной работы | **3. Средняя продолжительность и частота чередования видов учебной деятельности:**- чтение,- письмо,- слушание,- рассказ,- рассматривание пособий,- ответ на вопрос,- решение примеров. | - считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности.- смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 мин.- обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объемом урока без информационной перегрузки учащихся |
| **4. Количество и чередование видов преподавания** | Различные виды преподавания должны чередоваться: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа. |
| **5. 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. |
| **6. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке** | **Внешняя мотивация**: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент**Стимуляция внутренней мотивации**: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалуСтиль взаимоотношений на уроке учителя и ученика такой, при котором ученику комфортно.Во взаимоотношениях учеников – сотрудничество и дружелюбие. |
| **7. Психологический климат на уроке**Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных |
| **8. Оздоровительные моменты на уроке:*** физкультминутки,
* динамические паузы
* минутки релаксации
* дыхательная гимнастика
* гимнастика для глаз
* массаж активных точек

**Цель оздоровительных моментов:** отдых центральной нервной системы, профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.Знакомство с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования способности управлять своими эмоциональными состояниями. | - комплексы упражнений должны меняться.- проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по2-3 минуты из 3-5 легких упражнений с 3-4 повторениями каждого |
| **9. Наличие эмоциональных разрядок**:поговорка, высказывание, веселое четверостишие, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. | В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки |
| **10. Правильная поза ученика во время занятий за столом:*** 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 соответствует 30-35 см. тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

**Правильная рабочая поза при письме.** | - рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке- ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом.- непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. |
| **11. Соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами** |   |