**Анализ урока с позиций здоровьесбережения.**

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/ отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, решение примеров, задач и др.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д. Норма: не менее трёх.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (обучения действием, обсуждения в группах, ролевая игра); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения).
7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умения учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуется ли поза в соответствии с видом работы).
9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких форм работы, особенно дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
10. Наличие в содержательной части урока 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; формирования потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т. д.
11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.
12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношение на уроке: между учителем и учениками (комфорт- напряжение, сотрудничество-авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учёт возрастных особенностей: достаточно-недостаточно); между учениками (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность, заинтересованность-безразличие, активность-пассивность).
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядов: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т. п. В конце урока обратите внимание на следующее.
14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченное школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60 % и не более 75- 80 %.
15. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.
16. Темп окончания урока:
* быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;
* спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются;
* задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).
1. В чём Вы видите творческий элемент проведённого урока