**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ОБЖ.**

В среде педагогов существует распространённое заблуждение о том, что любая технология(дифференцированное обучение, игровые технологии, метод проектов и т.д.) может быть здоровьесберегающей, если она обеспечивает психологический комфорт для учащихся. Но формируют ли данные технологии представление о ЗОЖ и желание быть здоровым?

 В современной педагогике под понятием здоровьесберегающих технологий понимают и здоровьесберегающей аспект урока.

**Целевые установки здоровьесберегающей технологии:**

1. стимулировать у детей желание жить, быть здоровым;
2. учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
3. показывать им, что жить – это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

**Отличительные концептуальные особенности здоровьесберегающей образовательной технологии**:

 - отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;

 - воспитание, а не изучение культуры здоровья;

 - элемент индивидуальности обучения;

 - наличие мотивации на ЗОЖ учителя и учеников;

 - интерес учащихся к учёбе, желание идти в школу;

 - изучение физ.минуток;

 - соблюдение Сан Пинов.

 **Основой здоровьесберегающей технологии, является соблюдение следующих принципов**:

1. учёт возрастно-половых особенностей;
2. учёт состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
3. структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся(вводная часть, основная и заключительная);
4. использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

 **Использование здоровьесберегающих действий на уроке**:

**а**)Оптимальная плотность урока:

- количество видов учебной деятельности; Виды учебной деятельности:

( 4-7 считается гигиенически рационально), *- чтение, письмо, слушание*,

- их смена проводится через 7-10 мин.; *рассказ, рассматривание пособий*,

(нерационально менять виды деятельности *ответ на вопрос, решение*

 через 15-20 мин., когда у ребёнка *ситуационных задач.*

появляются признаки утомления ),

-длительность и чередование;

 - отвлечение от учебной работы.

**б**) Оздоровительные моменты на уроке: Комплексы упражнений должны

**-** физкульт.минутка, динамическая пауза меняться ( проводятся на 20-й

 - дыхательная гимнастика, и 35-й минуте)

 - гимнастика для глаз, цель: отдых ЦНС, профилактика

 - массаж активных точек. утомляемости, проф. нарушения

 осанки, зрения.

 **в**) Наличие эмоциональных разрядок. Положительные эмоции:

 ( в течение урока рационально использовать создание у детей положительного

 2-3 разрядки: эмоционального настроя, является

 - поговорки, обязательным условием правильно

 - высказывание, организованного учебного процесса.

 - весёлое четверостишие,

 - юмористические или поучительные картинки)

 **г**) Правильная поза ученика во время занятий:

 - длина сиденья стула, должна соответствовать

 длине бёдер ребёнка,

 - 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 ребёнка,

 - расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см.,

 - тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30\*,+

 учитывать правильную рабочую позу при письме;

 ( педагогам следует корректировать нарушение в рабочей позе учащихся).

**Основные направления по здоровьесбережению на уроках ОБЖ:**

1. Использовать элементы технологии доктора В.Ф.Базарного;

( режим смены динамичных поз, физминутки , упражнения для тренировки мышц глаз, хрусталика.)

1. Игровые элементы;

( игровые моменты предполагающие двигательную активность, способность снятию статического напряжения мышц спины)

1. Внедрение междисциплинарной программы «Здоровье»;

 ( задачи и задания по здоровьесберегающей тематике.)

***Интересные приёмы****: задавая вопрос, бросить мяч тому, кто будет отвечать, ученик отвечает и бросает мяч обратно.*

***Физминутки*** *« по Базарному»: упражнение для глаз « Раскрашивание»*

*- учитель предлагает закрыть глаза и представить большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом6 жёлтым, оранжевым, зелёным, синим и закончить любимым цветом.*

***Домашнее задание:*** *рекомендуется включать задачи практического характера, которые позволяют привлечь в воспитательный процесс родителей и близких.*

***Ситуационные задачи*** *– источник знаний о здоровье человека.*

Через решение задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами.

Для того, чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями: «знание своего тела», «гигиена тела», « Безопасное поведение на дорогах», «правильное питание», «здоровый образ жизни».

При проведении уроков, здоровьесберегающей аспект оценивается по шести основным критериям:

1. Индивидуально-ориентированный подход в обучении ( учёт особенностей учащихся, умение работать в группе и т.п.)
2. Эмоциональный фон урока ( стимулирование деятельности, стили общения, невербальные средства общения, речь учителя)
3. Построение урока с учётом особенностей каналов восприятия( визуальный, аудиальный) и типа мышления(логический, интуитивный, образно-эмоциональный)
4. Смена видов деятельности
5. Профилактические мероприятия ( использование здоровьесберегающих действий на уроке)
6. Соблюдение Сан Пинов ( световой, температурный режим, цветовая гамма помещения, посадка учащихся согласно нормам, состояние здоровья)

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.**

**От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы …»**

 **В.А.Сухомлинский**