**Применение здоровьесберегающих технологий**

**на уроках ОБЖ**

  «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

Важнейшим   фактором   сохранения   и   укрепления   здоровья   студентов  является   внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

 «Здоровье студента» (1-2курс) в норме, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, он умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – студент уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – обучающийся, проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

Важнейшим   фактором   сохранения   и   укрепления   здоровья   студентов  является   внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения. Рассмотрим, что такое «технология»:

«технология» – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения процесса преподавания  и усвоения  знаний  с  учетом технических и  человеческих ресурсов

взаимодействия, ставящего своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

«здоровье» – это состояние полного физического, психического и социального благополучия не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

«здоровьесберегающая    технология»    –    это    система    мер,    включающая    взаимосвязь взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребе» на всех этапах его обучения и развития.

«здоровье физическое» – это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

«здоровье психическое» – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренне моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

«здоровье социальное» – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я – самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, колледже: социальной группе).

«здоровье   нравственное»   –   это   комплекс   характеристик   мотивационной   и   потребностно – информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человек, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты

К нарушению здоровья обучающихся приводит ряд проблем: компьютеризация, недостаточная освещенность, перегрузка учебными занятиями и т.д. Проблемы сохранения здоровья студентов стали особенно актуальны на современном этапе.  Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое вызвали отклонения в их социальном поведении.

 Здоровьесберегающая технология предполагает реализацию следующих организационно – педагогических условий:

– строгое соблюдение санитарно-гигие­нических требований в процессе обуче­ния;

– рациональная организация учебного процесса:

– соответствие программ, ме­тодов и средств возрастным особеннос­тям учащихся;

– грамотно составленное расписание, учитывающее дневную ди­намику работоспособности;

– контроль за объемом и дозировкой домашнего задания;

– сам урок, выстраиваемый и оцениваемый в здоровьесберегающем аспекте;

– упорядочение графика контрольных работ;

– использование активных методов обучения;

– дидактические игры;

– организация питания.

Данные    технологии    должны    удовлетворять    принципам    здоровьесбережения, а используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя. Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три основные группы:

технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся;

разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Среди здоровьесберегающих технологий, внедряемых в лицее можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Как учитель, положивший в основу работы с детьми здоровьесберегающие технологии, я вижу свою задачу в том, чтобы мои ученики сами включились в заботу о собственном здоровье, научи­лись сознательно контролировать свое двигательное поведение, а также при­общились к ценностям здорового обра­за жизни.

Особое внимание  на уроках  ОБЖ и  БЖ я  уделяю     следующим компонентам  принципов здоровьесбережения:

1.Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой студентов. Этот метод помогает студентам освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится». «Я справлюсь» и т. д.; б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»; в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.

2. Проведение     на    уроке     разнообразных   валеологических пауз, дыхательной гимнастики, самомассажа,     упражнений,     направленных     на    поддержание    у    студента    высокого    уровня работоспособности     и     повышения     стрессоустойчивости.   Студенты     осваивают    и     затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

3. Объяснение нового  материала с  опорой     на субъективный опыт студента,  как это предлагается в технологии личностно ориентированного обучения. В результате использования этого метода обучающиеся учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

4.Учет индивидуальных способностей.

5. Включение   в   содержание  уроков  упражнений,  текстовых  задач,  заданий,   связанных с изучением своего собственного здоровья.

6.Личный   пример   преподавателя.   (Благодаря   позитивному   примеру   учителя   обучающиеся овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.)

Исходя из вышесказанного, необходимо применение здоровьесберегающих технологий и методик на своих уроках, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости творить свое здоровье, использование полученных знаний в повседневной жизни.