**Урок «Основы безопасности жизнедеятельности» с позиции здоровьесбережения**

**Еще древнегреческий философ Сократ сказал: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто», заострив внимание на значимости отношения человека к своему здоровью.** В настоящее время слова Сократа становятся актуальными, т.к. по данным врача – психолога Н.К.Смирнова практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних учеников. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3.9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%. Особенно за период обучения , по мнению медиков, нарушается острота зрения. составляющее в ряде регионов России до 30—40%. Особую долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет образовательное учреждение. В свое время **В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»** Поэтому особенно велика становится роль учителя в процессе здоровьесбережения учащихся. Именно педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Ведь урок есть часть жизни ребенка и проживание этой жизни должно совершаться на уровне высокой общечеловеческой культуры. Что же такое здоровьесберегающий урок? Это урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяют учащимся легче переносить учебные нагрузки, стимулируют у детей желание жить, быть здоровыми, ощущать радость каждого прожитого дня, показывают им , что жизнь – это прекрасно, вызывают у ребят позитивную самооценку. С целью сохранения здоровья учащихся я продумываю каждый урок с учетом требований к здоровьесберегающему уроку ( использование 4-7 видов учебной деятельности, которые проводятся через каждые 7-10 мин. Использование 2-3 разрядок. и т.д.)

 Эффектисвность работы обучающихся на уроке во многом зависит от того, какой настрой они получат в начале урока. Поэтому я придаю особое значение именно этому этапу урока. Использую притчи, цитаты и высказывания знаменитых людей.

При подготовке к каждому уроку стараюсь разнообразить виды деятельности обучающихся, с целью снятия утомляемости, сохранения познавательного интереса на протяжении всего урока .Например, для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, включаю в урок ситуационные задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

Через решения задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами, у них вырабатывается понимание условий сохранения и укрепления здоровья, воспитывается бережное отношение к здоровью собственному и окружающих, формируется навыки здорового образа жизни.

Организую самостоятельную групповую , парную работу по изучению или закреплению нового материала. используя подготовленные карточки,

**Вывод.**

Я уверена, что каждый учитель на своем уроке может реально много сделать для изменения проблемы здоровья школьников. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике здоровьесберегающие технологии. *Да, учитель не доктор, но именно от его профессионализма зависит так много в жизни ребенка, в том числе и сохранение его здоровья.* Рассмотрим урок с позиций здоровьесбережения. Задача педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний студент приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его

**Список используемой литературы**

1. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 года, с 1 сентября 2003 года
2. «Личностно-ориентированный урок: конструирование и диагностика»-Центр «Педагогический поиск»,Москва – 2006г, под редакцией  М. И. Лукьяновой
3. Бурдина Б.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации// Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. – Саранск: МОРМ, МРИО, 2005.
4. Залыгин В. Проблема здравообразования // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2006.
5. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. – 2005. – №3.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.- Москва: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
7. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников // Народное образование. – 2006. – №8. – С. 90–94.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – Москва: АПК и ПРО, 2002.
9. Сухомлинский В.А. О воспитании. — Москва: Политиздат, 1985.