**Применение здоровьесберегающих технологий**

**на разных этапах урока.**

***1.******Организационный момент урока.***

Обязательной частью каждого урока является эмоциональный настрой. Чтобы вызвать интерес, повысить готовность ребенка к восприятию нового материала, создать обстановку взаимного доверия, спокойствия, уверенности, защищенности и значимости для каждого ученика необходимо создать соответствующую обстановку. Для этого на каждом уроке служит вводная часть урока. В ее содержание входят элементы тренинга (умение держать правильную осанку, для сохранения зрения).

***2. Устный опрос.***

Одним из средств, способствующих лучшему усвоению материала, является устный опрос. Этот метод эффективен кажущейся легкостью, эмоциональностью, действуют на учащихся мобилизующе, своей простотой увлекают и слабых школьников, создают в классе обстановку соревновательности, повышают интерес к изучаемому материалу.

 Проводимый в начале урока устный опрос помогают учащимся быстро включиться в работу, в середине или конце урока служат своеобразной разрядкой после напряжения и усталости, вызванной письменной или практической работой. В ходе выполнения этих упражнений учащиеся чаще, чем на других этапах урока, получают возможность отвечать устно, причем они сразу проверяют правильность своего ответа.

***3. Основная часть урока.***

*1) Изучение нового материала.* С целью формирования основ ЗОЖ подбираю вопросы и примеры, условия которых содержат советы и рекомендации по основам здорового образа жизни.

*2)Решение ситуационных задач****.*** Почти регулярно в начале или конце урока можно включать задания, содержащие высказывания о необходимости ЗОЖ.

*3) Эстафета****.*** Не только младшим, но и старшеклассникам нравятся задания на соревновательность и подвижность. К доске выходят по очереди с учетом желания учащихся по своим возможностям и решают задания, тот, кто раньше из них закончит выполнение задания получает высший балл (каждый ученик имеет на руках жетоны трех цветов, если ученик поднял красный жетон, то это значит, что он хочет решать сложную задачу, если желтый – средней сложности, если зеленый – легкую. Независимо от сложности ученик, выполнивший задание первым, получает оценку «5». Получившие оценку «5», решившие легкое задание на следующей эстафете обязательно решают задание средней сложности и т.д) .

*4) Самостоятельная работа****.*** Для того, чтобы психологически не нагружать учащихся можно практиковать проведение разноуровневых самостоятельных работ.

***4. Физкультминутка.***

Для снятия и предупреждения нарастающего утомления на уроке используется физкультминутка примерно на 2 минуты. Время, когда следует провести физкультминутку, определяет учитель, сигналом к смене деятельности служит заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания (где-то к середине урока). Применяется комплекс “красивая осанка”.

***5. Итог урока.***

При подведении итога урока можно рекомендовать учащимся самостоятельно заглянуть вглубь урока и делать выводы, наводящими вопросами, исходя из содержания рассмотренных вопросов.

***6. Домашнее задание.***

Рекомендуется включать задачи практического характера, которые позволяют привлечь в воспитательный процесс родителей и близких.