**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**

**Термин *«здоровьесберегающие образовательные технологии»* (ЗОТ) можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения*.***

Здоровьесберегащая педагогика  не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегашие технологии» объединяет в себе все направления деятельности школы по формированию, сохранению и укреплению **здоровья учащихся.**

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым(Н.К. Смирнов, 2006).

Среди  здоровьесберегающих технологий,  применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

 **1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).** Все проблемы, связанные *со* здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к системе здравоохранения. На практике медицинские работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Но именно в школе использование профилактических программ является остро необходимым.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь педагогов в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитокафе и фитобаров, пропаганда методик фитолечения и фитогигиенических средств.

**2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

**3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).**

Ресурсы этой области  здоровьесбережения  пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

**4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).**

Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

**5. 3доровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) *-*** подразделяются на 3 подгруппы:
- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:
**-** социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;
- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации *здоровьесберегающих технологий* в школе предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и  укрепление здоровья учащихся.

***Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.***

Под  методами*здоровьесберегающих образовательных технологий* обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения *-*это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две труппы методов: *специфические*(характерные только для процесса педагогики оздоровления) и *общепедагогические*(применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач  *здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.*

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению используют различные методы и приемы:

* практический метод,
* познавательная игра,
* ситуационный метод,
* игровой метод,
* соревновательный метод,
* активные методы обучения,
* воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть:

* элементарные движения во время занятия, возможно даже под музыку;
* физические упражнения;
* физкультминутки и подвижные перемены;
* «минутки покоя»;
* различные виды гимнастики (зрительная гимнастика, оздоровительная гимнасти­ка, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, для развития гибкости);
* лечебная физкультура;
* подвижные организованные игры на переменах;
* специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
* массаж;
* самомассаж;
* психогимнастика,
* тренинги,
* элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
* фитобары или фитокафе в стенах школы,
* кабинеты физиотерапии и психологической разгрузки,
* оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
* различные реабилитационные мероприятия;
* массовые оздоровительные мероприятия,
* спортивно-оздоровительные праздники,
* тематические праздники здоровья др.

Преподавание предмета основы безопасности жизнедеятельности должно стать ядром здоровьесбережения в рамках внедрения стандарта нового поколения начального и основного общего образования.

Программа обучения предмету ОБЖ по УМК «Алгоритм успеха» в рамках ФГОС нового поколения предусматривает в 5-6 классах 16 практических работ и 14 практических работ соответственно и представляет собой необъятное поле деятельности для педагога по реализации здоровьесберегающих методов и приемов обучения.

Уже второе занятие курса ОБЖ в 5-ом классе проводится как практическая работа по теме «Укрепляем нервную систему» [7]. Ребятам предлагается порассуждать, что «любит» и чего «не любит» нервная система, привести примеры из собственных наблюдений, продумать меры укрепления своей нервной системы. В ходе занятия проводится тренинг по релаксации и укреплению своей нервной системы, подбирается соответственное музыкальное сопровождение, способствующее наилучшей релаксации.

В качестве домашнего задания при подготовке к следующему уроку, который также является практической работой по теме «Тренируем сердце», ученикам предлагается провести собственное исследование ритмов своего сердца в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Ребятам дается задание - узнать побольше о кровеносной системе человека и её главном элементе – сердце, узнать всё о пульсе, научится нащупывать пульс на руке или шее и подсчитывать число ударов в 1 минуту.

Перед началом урока ученики докладывают о результатах своих исследований по определению пульса и роли сердца в жизнедеятельности организма. Одно из домашних заданий предусматривает разработку режима дня и комплекса утренней зарядки. Ребятам предлагается провести небольшое исследование своей активности и работоспособности при утренней зарядке 5 – 7 мин. и 15 - 20 мин. По оценкам, полученным за ту и другую неделю сделать вывод о роли утренней зарядки в повышении общей активности организма в течение дня и повышении качества успеваемости. Всё это так же работает на общую цель – формирование культуры здорового образа жизни.

Третья практическая работа называется «Тренируем дыхательную систему» и предполагает отработку с детьми ряда несложных дыхательных упражнений, которые заметно повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям и развивают дыхательную систему человека. Соответственно предыдущим домашним заданием ребятам предлагалось узнать больше информации о дыхательной системе человека, принести воздушные шарики и 200 г. упаковку сока с трубочкой. На уроке дети узнают, что их любимое занятие, надувать воздушные шарики, оказывается ещё и очень полезно для лёгких и рекомендовано врачами в качестве вспомогательного средства при ОРЗ и простуде. Весь класс с удовольствием «булькает» через трубочки упаковок с соком, оказывается, это тоже очень полезное для развития лёгких упражнение с оздоровительным эффектом. В заключение урока обучающимся предлагается сделать вывод о значении тренировок для дыхательной системы и её роли в ряде профессий человека, например таких, как пловец, профессиональный спортсмен, водолаз-спасатель, стеклодув, сборщик точных приборов, ныряльщик за жемчугом.

Следующий урок посвящён рациональному питанию и, в качестве подготовки к нему, ребятам предлагается записать в тетради своё 3-х дневное меню, проанализировать его сбалансированность и разнообразие, а заодно составить таблицу полезных и «вредных» напитков, с приведением аргументов их пользы или вреда.

На уроке практическая работа по теме рационального питания проходит в виде игры «черт» и «ангел», где обучающиеся разбиваются на 2 группы и поочерёдно приводят аргументированные ответы на следующие вопросы: «Почему следует реже питаться в ресторанах быстрого питания?», «Полезна или вредна «быстрая еда» (фастфуд)?», «Вредна или полезна жевательная резинка?», «Полезен или вреден избыток «быстрых» углеводов (это торты, пирожные и др. кондитерские изделия, которыми мы все любим лакомиться)?». В заключение урока, каждый ученик в своей тетради в качестве вывода формулирует ответы на поставленные в начале урока вопросы. Эту игру я рекомендую продолжить дома с родителями, обсудив свои доводы, а заодно и спланировав меню своего предстоящего дня рождения или ближайшего семейного праздника.

Проверка степени загрязнения воды проводится на очередной практической работе, где ребятам предлагается подумать о среде обитания и источниках её загрязнения, способах очистки воды дома и в условиях автономного существования. На уроке мы ставим групповой эксперимент по оценке чистоты воды из природного водоёма и анализируем возможность её использования для питья. Методом «мозгового штурма» обучающиеся предлагают варианты, как сделать воду из природного водоёма пригодной для питья. В качестве домашнего задания ребятам предлагается оценить чистоту ближайших к дому или посёлку водоёмов и продумать варианты проектов их очистки.

Следующая практическая работа нацелена на сохранение зрения и овладение методиками тренировки глаз, ведь компьютер стал «главным» участником образовательного процесса. Предварительно обучающиеся подбирают материалы о строении глаза и значении зрительной системы, оказании помощи при попадании в глаз соринки или насекомого. На уроке отрабатываются различные упражнения по тренировке зрения и снятии напряжения при значительной зрительной нагрузке, например, после работы за компьютером. Юные исследователи делают доклады о различии в строении и работе глаза человека, животных и насекомых.

Далее программа ОБЖ УМК «Алгоритм успеха» предусматривает групповую работу обучающихся в проекте с подготовкой презентаций по следующим темам «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Зрение человека и животных», «Значение остроты зрения в различных профессиях», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?».

Одна из практических работ на тему «Проверь уровень своей физической подготовки» проводится в спортивном зале, где каждый поочерёдно предлагает одноклассникам повторить «трудные» на его взгляд упражнения. Побеждает тот, чьи упражнения не может повторить весь класс.

Таким образом, каждое занятие начинается и заканчивается минутками здоровья, в течение урока проходят физминутки или минутки зрительной гимнастики, минутки релаксации или самомассажа, минутки ароматерапии, когда мы дышим полезными маслами, это особенно актуально в периоды эпидемий, когда классы начинают закрываться на карантин. Как вы, наверно, успели заметить, весь курс ОБЖ формирует у обучающихся устойчивую потребность в работе по здоровьесбережению, причём семья при этом не остаётся в стороне, а становится частью этой системы.

**Заключение**

Еще в 1882 г. Ф. Энгельс в работе "Диалектика природы" сказал, что наша историческая деятельность имеет "в первую очередь, те последствия, на которые мы рассчитываем, но во вторую и третью — совсем другие, непредвиденные, которые очень часто уничтожают значения первых". Он не ошибся. Создавая техносферу, мы получаем не только комфорт, но и порождаем опасности.

Устранение демографического кризиса в России также во многом связано с формированием у ее населения философии и культуры безопасности. Философия безопасности основана на признании людьми важнейшей роли своей зашиты и защиты окружающего их мира от опасностей, а необходимый культурный уровень достижим при соответствующем уровне образования людей, при их развитии и воспитании в духе глубокого почитания принципов и основ безопасности.

Будущим поколениям должны быть обеспечены приемлемые стартовые условия, сравнимые с теми, которые имеет поколение, живущее на Земле сейчас. Эти стартовые условия трактуются не только как поддержание удовлетворительного состояния окружающей среды, но и как сохранение культурных, духовных, информационных ресурсов, передача следующим поколениям многих системообразующих смыслов и ценностей трактуется как одно из важнейших условий выживания и развития человечества.

Своей главной задачей учителя – преподавателя-организатора ОБЖ средней общеобразовательной школы я считаю формирование культуры безопасности и основ здорового образа жизни в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.