**Здоровьесберегающие технологии в онлайн обучении**

Обучение онлайн вызывает сомнение у некоторых студентов из-за того, что им придется много работать на компьютере. Повредит ли здоровью сидение перед экраном? При соблюдении принципов здоровьесберегающего обучения мы сможем сохранить и даже улучшить психологическое и физическое состояние обучающегося.

Смирнов Н.К. дает определение здоровьесберегающего обучения как “совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога”. Он также сформулировал основные положения.

Принципы здоровьесберегающего обучения:

* “Не навреди” – бережно подходим к *личности* ученика,
* Заботимся о здоровье .
* Постоянно используем здоровьесберегающие технологии, только в этом случае они эффективны.
* Все технологии применяем комплексно.
* Вовлекаем студентов в здоровьесберегающие мероприятия.

 Активное участие обучающихся (выполнение практических занятий по физической культуре снижает утомляемость.

* Успех порождает успех. Хвалим студента даже за небольшие достижения.
* Воспитываем у учеников ответственность за свое здоровье.

Несомненно преподаватель используют здоровьесберегающие технологии в своей работе со студентами. Это наглядные пособия, физминутки.

Что еще можно сделать для воплощения этих прекрасных принципов на онлайн занятиях?

* Учитываем особенности восприятия

Информация на онлайн занятии воспринимается немного хуже, поэтому стараемся задействовать все каналы: слуховой, зрительный, кинестетический. Необходимо рекоментавать различные физминутки для самостоятельного выполнения.

* Налаживаем контакт

Онлайн отличается от офлайна расстоянием между студентом и преподавателем. С одной стороны, вы чаще смотрите друг другу в глаза в отличие от обычных занятий. С другой стороны – преподаватель на экране, словно не настоящий человек, сложнее почувствовать контакт и открыться. Строим занятие на основе интересов студента, спрашиваем его мнение на любом этапе занятия Доброжелательно улыбаемся и хвалим – это создаст дружескую атмосферу на уроке.

* Выполняем гимнастику для глаз

- Хотя современные компьютеры более безопасны для глаз, чем их предшественники, глаза могут утоляться от чтения с экрана.

- Попросите смотреть на палец вытянутой руки и нарисовать в воздухе круг, продолжая следить за пальцем. Затем руки можно поменять.

- Примените упражнения из [йоги для глаз](https://excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/).

* Учитываем периоды работоспособности на уроке.

С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа занятия, которые характеризуются:

– продолжительностью,

– объемом нагрузки,

– характерными видами деятельности.

Эти этапы отличаются эффективностью работы:

1. 5 – 25-я минуты – 80%,
2. 25 – 35-я минуты – 60-40%,
3. 35 – 40-я минуты – 10%.

Соответственно, обсуждение нового материала лучше проводить в начале занятия, а в конце выполнить гимнастику для глаз.

* Правильно выстраиваем занятие

Необходимо учить студентов задавать вопросы, поэтому после объяснения нового материала он предлагал оставить время для обсуждения и стимулировать возникновение вопросов.

Также определил, что информационная плотность занятия в кабинете должна быть 80-90%, необходимо провести 2-3 вида учебной деятельности (каждая на более 3 мин.), чередовать их не позже, чем через 20 мин.

Физминутки – снимают напряжение и утомление. На “рационально организованном” уроке на 35-й минуте занятия студенты выполняют по 1 мин из 3 легких упражнений с 3–4 повторениями каждого. Учитывая особенности онлайн урока,  необходимость большего напряжения для восприятия информации, время смены видов деятельности следует сократить, а разминку будет удобнее провести под [видео](https://www.youtube.com/watch?v=h4eueDYPTIg), выполняющими движения.

* Организуем рабочее пространство

Важно создать комфортные условия: ортопедический стул, удобные наушники. Через экран сложно следить за осанкой, за этим должны наблюдать

Больше почитать о здоровьесберегающих технологиях можно в [книге профессора Н.К.Смирнова](https://www.ozon.ru/context/detail/id/2128416/), в работу включены практические рекомендации, описания методик, упражнения, диагностические программы, анкеты и тесты.

Данные здоровьесберегающие технологии широко применяются по рекомендации ФГОС, а теперь время сделать и онлайн обучение максимально безопасным!