**Здоровье сберегающие технологии на уроках ОБЖ**

Образовательная среда подразумевает не только условие обучения но и организацию учебного процесса. Работа преподавателя ОБЖ по созданию здоровье сберегающей образовательной среды включает на уроках ОБЖ:

       1. Приведение содержание обучения в соответствие с возрастными психо- физиологическими возможностями и потребностями детей, а также с программами по другим предметам; школьники 11-13 лет не способны усвоить теоретические сведения по физиологии и психологии. В этом же возрасте происходит формирование мотивационной сферы. Именно поэтому в программе  ОБЖ выделены мотивационные блоки для целенаправленного формирования безопасного поведения и ведения здорового образа жизни.    В учебной программе предмета ОБЖ  с 5 по 11 класс, подобран и систематизирован обширный материал о преподавании вопросов сохранения здоровья, здоровом образе жизни как индивидуальной системе ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде. Данная программа предназначена для формирования у школьников сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Она обеспечивает приобретение основополагающих знаний и умений. Таких, как распознавание и оценка, опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определение способов защиты от них, а также ликвидация их негативных последствий и умение оказывать само- и взаимопомощь в доступном для детей соответствующего возраста объёме

      2. Организацию учебно-воспитательного процесса на основе здоровье сберегающих технологий, обеспечивающих профилактику школьного стресса;    Уроки по программе ОБЖ определяются возрастными психофизиологическими особенностями учащихся. Занятия проводятся в основном в виде бесед, практических работ и сюжетно-ролевых игр, направленных на выработку навыка самостоятельной работы, тестирования. Обязательно включают в содержание урока такие элементы, как:

- обсуждение выполненного домашнего задания;

- провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций и т.д.;

Использование пословиц при изучении  тем  «Чем дальше в лес, тем больше дров»  «Подальше положишь, поближе возьмешь». В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей.

- домашнее задание, направленное на общение ребенка с родителями.

 На уроках даётся право высказать своё мнение по рассматриваемой проблеме или вопросу, поощряется любая активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичным выступлением. Результатом правильно спланированного и организованного учебно-воспитательного процесса, планомерной и системной работы, практического применения различных методов станет улучшение не только здоровья учащихся, но и их успеваемость.

3. Создание благоприятной внешней среды, соблюдение гигиенических требований к условиям обучения.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

  Важным слагаемым здоровьесберегающих технологий является формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. Эта серьезная работа, как правило, осуществляется учителем ОБЖ. Именно он дает учащимся первичные знания о понятиях "здоровье" и "ЗОЖ", прививает культуру безопасного отношения к себе и окружающим людям, в совместной учебной деятельности с учащимися формирует знания, умения и навыки по основам медицинских знаний.

Здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Реализуя здоровьесберегающие технологии, нужно приложить все усилия, чтобы здоровый образ жизни стал потребностью, нормой жизни для каждого ребенка. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью – вот главная задача учителя.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.