В современном мире сложившаяся социальная и экологическая обстановка вызывает беспокойство у большинства людей на планете. Особую тревогу испытываем за самых беззащитных граждан – детей. И сейчас все более важным становиться вопрос о получении нужных знаний, чтобы оберегать себя и своих детей. Подготовиться к встрече с разными сложными, а порой и опасными жизненными ситуациями. Необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависит их безопасность, жизнь и здоровье. Подробно разъяснять и четко следить за их выполнением. Однако безопасность и здоровый образ жизни – это не только сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Каждую минуту каждый из нас может оказаться в неожиданной ситуации. Бывает, что даже известные вещи, предметы, ситуации могут стать опасными. Чтобы обезопасить себя, выжить, необходимо знать элементарные правила (правила поведения в обществе, дорожные правила, противопожарные, правила поведения на воде, правила общения с окружающей средой, животными). С развитием социальной и экономической обстановки в мире с каждым годом все больше и больше прибавляется экстремальных и чрезвычайных ситуаций, требующих от нас, немедленных, но верных решений. Это и участившиеся взрывы, наводнения, выбросы нефтегазовой промышленности, разнообразие новых видов мошенничества, заполонение разума людей сектантскими поверьями, и конечно, угроза терроризма. Формирование здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений образовательной и социальной политики современной России, что обусловлено ростом числа заболеваний и распространением вредных привычек среди населения. На состоянии здоровья сказывается тяжелая экологическая ситуация, изменение приоритетов людей в отношении к себе и окружающим, несбалансированное питание, недостаточный уровень знаний в области заботы о здоровье. Особую обеспокоенность вызывает состояние здоровья подрастающего поколения, способность детей и подростков правильно заботиться о нем. В Законе РФ «Об образовании», «Концепции модернизации российского образования» и ряде других документов отмечается огромный потенциал школы в развитии у учащихся знаний и формировании умений, направленных на сохранение здоровья. Под основами здорового образа жизни мы понимаем начальные знания и умения в области ухода за организмом, организации режима дня, безопасного поведения, которые необходимы для укрепления его здоровья. Считая, что современный ребенок, развивающийся в веке компьютеризации, информатизации, для своей безопасной жизнедеятельности обязан знать все необходимые правила, быть самостоятельным, ответственным. Задача взрослых – родителей и педагогов подготовить к встрече с различными ситуациями, вооружить необходимыми знаниями как можно раньше. «Культура ЗОЖ» – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.
«Формирование культуры ЗОЖ» – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни. Задачи уроков ОБЖ:
-   Формировать мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
-   Формировать у обучающихся нравственную культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья. Но что делать, если ребенок с нарушением интеллекта? И для него очень трудно дается и обучение, и воспитание, и развитие, и тем более социализация. Нарушены не только различные важные виды деятельности, понимание окружающей действительности, и даже самоощущение себя, - нарушена детская жизнь. Считаю, что детям с нарушением интеллекта необходимо ещё больше давать знаний по безопасности жизнедеятельности, и еще большее требовать их знание и неукоснительное выполнение. Так как они подвержены наибольшему плохому влиянию, повышенному травматизму. Нередко, ребенок с нарушением интеллекта не может сам себя обслужить, одеться, причесаться, понять какое действие нужно выполнить в данный момент. Только в тесном контакте родители, учителя и воспитатели, врачи, дефектологи и другие многочисленные специалисты смогут помочь таким детям. Урок ОБЖ является большой базой для проведения коррекционной работы. Коррекционные задачи: - развитие всех психических функций; - формирование навыка самоконтроля; - воспитание эмоциональной адекватности поведения; - воспитание мотивации к обучению и общению; - воспитание базовых эмоций личности. Большое внимание в программе ОБЖ в нашей школе уделено формиро­ванию здорового образа жизни и профилактике вред­ных привычек, изучению приемов оказания первой медицинской помощи. Вот далеко не полный перечень тем, которые усваиваются в курсе ОБЖ в 8-11 классах: **-** понятие здорового образа жизни, его составляющие; - значение двигательной активности и закаливания организма;

-значение рационального питания для здоровья подростка;

-об отрицательном влиянии табачного дыма на организм курящего и окружающих;

- о влиянии алкоголя на умственные и физические способности человека. -понятие о рациональном питании; - последствия для здоровья наркомании и токсикомании.

 - о значении для здоровья психологической уравновешенности;

- о воздействии стресса на человека;

- значение соблюдения режима учебы и отдыха для обеспечения и укрепление здоровья;

- способы профилактики утомления и переутомления;

- формы взаимоотношений со взрослыми, со сверстниками;

-способы профилактики заболеваний;

-влияние вредных привычек на здоровье подростков; **-** представление о принципах и методике закаливания;

- понятие о привычках здорового образа жизни - факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

Ребята усваивают понятия, за счет их многократной четкой подачи, систематического повторения в каждой четверти, на каждом году обучения. Разнообразие форм и методов, которые можно использовать на данных уроках, стимулируют к получению знаний. Обучающиеся могут рассказать о полученных знаниях на уроках, поделиться своим опытом по данной теме. Школьники учатся различать типы опасных ситуаций (на воде, дороге, опасные ситуации на улице, криминогенные ситуации), и выбрать типы правильных решений. Могут устно проследить цепочку последствий в той или иной ситуации. Уделяется большое внимание вопросам понимания и распознавания опасных ситуаций. Для обучающегося общеобразовательной школы необязательно напоминать самые элементарные знания или правила поведения, это он все впитал еще с младенчества и оперативно владеет ими. Для обучающегося же специального учреждения необходимо постоянно напоминать, терпеливо разъяснять, добиваться автоматизации применения и осознанности в понимании даже самых элементарных правил поведения и знаний. Это для ребенка с ОВЗ очень трудно. На уроках применяю как традиционные так и нетрадиционные формы обучения и проведения занятий (индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа, моделирование ситуаций), уделяя больше внимания на организацию различных видов деятельности и приобретению детьми жизненно важного опыта. Так же на уроках ОБЖ использую элементы сюжетно-ролевой игры, примеры из жизненных ситуаций, отрывки художественных произведений, информацию из средств массовой информации, наглядные схемы и адаптированные изображения по теме, стихи, аудио и видео материалы, компьютерные технологии, что особенно важно для приобретения необходимого практического опыта в общении. «Без здоровых детей нет здорового общества…» Сегодня, когда многократно возрастает количество больных детей, эти слова приобретают особый смысл и значение.
Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества. На занятиях даю возможность высказаться всем желающим учащимся и поощряю любую активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, воли, настойчивости. Как же рассказать ребенку в наиболее доступной и интересной для него форме о вреде курения и употребления алкоголя, о правилах приема пищи, о важности двигательной активности человека, о необходимости соблюдения правил гигиены, пользе гимнастики или закаливания? Обучение учащихся здоровому образу жизни имеет свою специфику. Она основывается как на общих образовательных принципах, так и на психологическом подкреплении поведения школьников, способствующему сохранению здоровья.
В целях совершенствования форм и методов организации уроков по формированию здорового образа жизни я применяю методы, которые ориентированы на самостоятельность, творческую активность подростков и дает возможность ощутить свою социальную значимость, получить опыт взаимодействия со сверстниками.