

Панжеев Сергей Владимирович

учитель

МБОУ «СОШ №45»

г. Астрахань, Астраханская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ОБЗР В СООТВЕТСТВИИ С ОБНОВЛЕННЫМИ ФГОС И ФООП

***Аннотация:** в статье рассматривается роль здоровьесберегающих технологий в современном образовательном процессе в рамках реализации обновлённых ФГОС и ФООП. Особое внимание уделено предмету «Основы безопасности жизнедеятельности и защиты Родины (ОБЗР)» как ключевой платформе для формирования культуры здоровья у школьников. Автор анализирует основные направления внедрения таких технологий: развитие физических качеств через специальные упражнения, пропаганду правильного питания и заботу о психологическом благополучии учащихся. Предложены практические рекомендации для педагогов по оценке физической подготовленности, организации работы с родителями и созданию благоприятного психологического климата. Делается вывод о том, что системное применение здоровьесберегающих подходов на уроках ОБЗР способствует воспитанию физически крепких, психологически устойчивых и социально ответственных обучающихся.*

***Ключевые слова:** ОБЗР, ФООП, ФГОС, здоровьесберегающие технологии, физическая активность, правильное питание, психологическое здоровье, качество образования, безопасность жизнедеятельности.*

Современная образовательная система предъявляет высокие требования к качеству образования, обеспечивая одновременно безопасность учащихся и формирование здорового образа жизни. Обновленные федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) и федеральные основы образовательной программы (ФООП) предусматривают внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Эти технологии направлены на сохранение здоровья

учеников, повышение уровня их физической подготовки и профилактику заболеваний [1].

Здоровьесберегающие технологии (в широком смысле слова) – технологии, используемые на пользу здоровья, связанные с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью [2].

Физическая активность является одним из ключевых элементов сохранения здоровья. На уроках ОБЗР важно уделять внимание развитию физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация движений. Это достигается путем включения в уроки упражнений, направленных на развитие общей физической подготовленности. Проведение разминки перед началом урока, включающей упражнения на растяжку, укрепление мышц спины и ног, помогает подготовить организм к предстоящей нагрузке и снизить риск травм.

Правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья. На уроках ОБЗР могут проводиться беседы и лекции, посвященные вопросам правильного питания, разъясняющие обучающимся важность сбалансированного рациона и употребления свежих овощей и фруктов. Можно разработать модуль и организовать тематические уроки, на которых обучающиеся изучают принципы составления меню, учитывающего потребности организма в витаминах и минералах.

Особого внимания требует психологическое здоровье. Педагог должен создавать условия, способствующие эмоциональному благополучию детей. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, поддерживать позитивную атмосферу в классе и предотвращать конфликты. Целесообразно на уроках ОБЗР использование игровых форм обучения, позволяющих снять напряжение и повысить интерес к предмету.

Для успешного внедрения здоровьесберегающих технологий рекомендуется следующее.

1. Регулярно оценивать уровень физической подготовленности учеников, проводя тесты и контрольные занятия.

2. Организовывать совместные мероприятия с родителями, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

3. Использовать современные методики оценки состояния здоровья школьников, включая анкетирование и тестирование.

4. Создавать благоприятный психологический климат в коллективе, поощряя сотрудничество и взаимопомощь среди учеников.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЗР способствует формированию физически крепких и психологически устойчивых обучающихся. Следуя рекомендациям обновленных ФГОС и ФООП, педагог сможет создать оптимальные условия для развития здоровых привычек и повышения качества образовательного процесса.

Здоровый образ жизни является важным аспектом воспитания школьников, особенно на уроках основ безопасности жизнедеятельности и защиты Родины (ОБЗР). Формирование культуры здоровья начинается именно в школе, поскольку здесь дети проводят значительную часть своего времени.

Здоровое воспитание должно включать комплекс мероприятий, направленных на физическое, психологическое и социальное благополучие обучающихся. Это позволит сформировать поколение здоровых и успешных людей, готовых к активной и полноценной жизни и защите своей Родины.

Список литературы

1. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

2. Бонкало Т.И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования / Т.И. Бонкало, О. Б. Полякова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskieposobiya/> (дата обращения: 01.12.2025).