**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ**

**Хашкулов Б.З., учитель информатики**

**МКОУ «СОШ» с.п. Светловодское**

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса является особенно актуальной на современном этапе развития общества.

Для активизации познавательной деятельности учащихся на уроках применяются информационно - коммуникационные технологии. Для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке необходимо использовать здоровьесберегающие технологии.

Это психолого - педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии на ИКТ - уроках - это:

- условия обучения ребенка на уроке (отсутствие стресса);

- рациональная организация учебного процесса;

- соответствие нагрузок возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный двигательный режим.

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности.

Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий на ИКТ – уроках.

1. Соблюдать санитарно – гигиенические требования. Ограничивать длительность занятий, правильно обустроить рабочее место, следить за правильной посадкой, использовать только качественные программы.
2. Проводить динамические паузы, физминутки и зрительную гимнастику [1].

Для укрепления глазных мышц, снятия усталости глаз очень полезно использовать стереограммы (определение изображения, спрятанного на рисунке). На уроке начинает присутствовать элемент соперничества, в котором зарядка для глаз не воспринимается как серьезный этап урока.

1. Необходимо соблюдение требований к дизайну мультимедийных презентаций: шрифт без насечек, без наклона, размер от 20 пт; количество цветов на слайде не больше трёх; цвет шрифта и фона должны быть контрастными, чтобы текст хорошо читался; текста не должно быть много.
2. В течение урока необходимо применять разнообразные минутки релаксации, а конце урока элементы рефлексии.

Требования к рабочему месту оператора ПК [2].

1. Оптимальное расстояние от глаз оператора до экрана монитора и оптимальный наклон линии взора.

2. Достаточная освещенность рабочих документов и отсутствие бликов на поверхности экрана.

3. Правильные поза сидения и угол наклона туловища.

4. Правильное положение рук на клавиатуре.

5. Возможность переводить взгляд на дальний предмет.

6. Регулярное дыхание.

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня должна быть не более: 45 минут – для детей 8-10 лет;

– 1 час 30 минут – для детей 11-13 лет

– 2 часа 15 минут – для детей 14-16 лет.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии на ИКТ - уроках способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Процесс обучения становиться интересным и занимательным, облегчается преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливается интерес детей к предмету.

**Список использованной литературы**:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: - М.: ВАКО, 2014.-304с - (Педагогика. Психология. Управление).
2. Интернет ресурсы: учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Зуевская А