

## Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения здоровья, хронических заболеваний.

Поэтому важное место в своей педагогической деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, **цель которых, обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.**

С задачами вы можете ознакомиться на слайде:

-обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,

-сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,

-научить использовать полученные знания повседневной жизни.

Основными принципами в своей деятельности здоровосбережения считаю:

«*Не навреди!*» - все применяемые мною методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

«*Непрерывность и преемственность*» - работу веду не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

«*Успех порождает успех*» - акцент делаю только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяю положительное, а только потом отмечаю недостатки.

«*Ответственность за свое здоровье*» - у каждого ребенка стараюсь формировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Для укрепления и сохранения здоровья детей я учитываю следующие условия:

1. Современный урок планирую таким образом, чтобы он был тесно связан с материалом, изучающим ребенком на других школьных предметах:

- с математикой (умение контролировать и вести счёт в игре, эстафете, понимать единицы длины при метании, прыжках, беге на различные дистанции и понимать единицы времени);

- с окружающим миром (как работают мышцы, сердце у тренированного человека и важность физических упражнений укрепления сердца)

- с музыкой (слушать темп, ритм)

2. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

3. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течении всего учебного дня.

Активное обучение происходит практически на каждом уроке. Объяснив задачу урока, сделав разминку, я сама активно включаюсь в урок-игру и собственной подготовленности стимулирую к работе над собой своих учеников.

Каждый год многие учащиеся выбирают ВСОШ по физической культуре, здесь, конечно же, нужна и теоретическая подготовка. Чтобы она не казалась нудной, я вопросы включаю в блоки и закрепляю в течении изучения программы, применяя сразу же знания на практике, т.е. учащихся старших классов привлекаются судьями на школьной олимпиаде среди младшего и среднего звена.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы и мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культуры использую различные формы и методы обучения:

1. На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

2. Применяю нетрадиционные формы уроков, такие как проблемные диспуты, урок-собеседование, урок-консультации, урок-встреча, урок-экскурсия, урок-соревнование.

Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно - воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, лазание по шведской стенке, канату, ходьба по гимнастическим палкам, укрепляет и развивает мышцы спины предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействует формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

3. На уроках использую активные формы и методы обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии, соревновательный и круговые метод).

И конечно же одним из методов активного обучения я считаю интеграцию физического и художественного воспитания.

Готовясь к урокам я стараюсь подобрать музыку, которая была понятна детям, соответствовала их возрастным особенностям, эстетическим потребностям. Прежде всего, это полюбившаяся детям музыка из мультфильмов, написанная известными «детскими» композиторами как Владимиром Яковлевичем Шаинским, Геннадием Игоревичем Гладковым. Ввожу в уроки также классическую музыку Петра Ивановича Чайковского, Михаила Ивановича Глинки, народную, современную танцевальную музыку. Воздействуя на эмоции чувства ребенка, музыка создает образы, которые дети старается выразить в своих движениях. Например, под спокойную, плавную музыку дети двигаются медленно, движения их мягкие, пластичные, а под музыку марша шагают бодро, делают уверенные движения. В заключительной части урока делаю опрос, какие песни звучали на уроке, из каких мультфильмов, кто автор песни.

Также для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Учет уровня физической подготовленности и работоспособности начинается ежегодно с начала учебного года в медицинском кабинете, где четко определяется группа здоровья, следовательно, дается ориентир для учителей физической культуры, как распределить нагрузку, чтобы не навредить организму, а в полной мере способствовать его физическому развитию, а значит и физической культуре.

Анализирую результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательных технологиям позволило мне повысить:

- интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;
- динамику роста физической подготовленности учащихся;
- формировать УУД: умение организовать собственную деятельность, умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников, умение выполнять двигательное действие и др.

Один из главных принципов в моей работе – понять ребенка, узнать его интересы и желания, поэтому на протяжении всех лет обучения в школе держу детей в постоянной увлеченности своим предметом.

Школа хороша настолько, насколько хороши работающее в ней учителя.  
Учитель

**Здоровьесберегающие технологии** – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Составляется тематический план для каждой возрастной группы и дается на утверждение директору школы. В первые же уроки дается мотивация обучения, чтобы дети видели ближайшую перспективу своего образования физической культуре и ее дальнейшее развитие в укреплении здоровья и успехов. Общепринятые контрольные тесты, предлагаемые программой, провожу не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, координационных способностей. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в координированных способностях. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в коррективке физических качеств. С ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. С ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Результаты тестирования каждого класса заносу в «Паспорт здоровья». Таким образом, многие учащиеся стараются улучшить свои результаты, а мне остается только подсказать как это сделать.

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии (ОПТ)*, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
  - *психолого-педагогические технологии (ППТ)*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
  - *учебно-воспитательные технологии (УВТ)*, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.
- Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально-адаптирующие и лично-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

*Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников [28;С.12].