**Введение**

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п. В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.

Столь важная роль интереса в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности школьника и его положительного отношения к учению, к учителю, к школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Проблема формирования интереса к учению в истории русской педагогической мысли и практике обучения изучалась многими дидактами прошлого (К.Д. Ушинский, Н.А. Добролюбов, Д.И. Писарев, А. Дистервег). Изучению проблемы физического развития в обучении отводятся и современные исследования (Ф.Н. Голоболин, Н.В. Кузьмина, В.Г. Ананьева, Г.И. Щукина и многие другие).

Центральным вопросом отечественной дидактики в проблеме познавательного интереса учащихся является отыскание таких средств и методов, которые возбуждали бы их познавательный интерес, привлекали бы к себе ученика, располагали бы его к совместной деятельности с учителем, активизировали бы его учение. А обучающая деятельность учителя, опираясь на опыт и интересы учащихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебного процесса.

Здоровьесбережение и ее роль в учебном процессе рассматривается и учителями, и учеными различно. М.А. Данилов, например, видел в занимательности роль побудителя школьника к учению; Б.П. Есипов рассматривал ее как средство активизации учебной деятельности; Н.И. Гамбург использование занимательности считает средством повышения качества обучения. В исследовании Г.И. Щукиной занимательность – важный стимул возбуждения интереса к предмету.

Актуальностью курсовой работы являетсярешение проблем и вопросов, связанных с использованием здоровьясберегающих технологий в процессе физического воспитания для повышения интереса к урокам физкультуры.

Значимость здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности заключается в формировании культуры здоровья.

Цель работы: изучить здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры, особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики на уроках физкультуры.

Объект: процесс обучения детей в условиях здоровьесбережения.

Предмет исследования: здоровьесбережение как средство для повышения интереса к урокам физкультуры, для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность, виды, классификацию педагогических технологий
2. Изучить, принципы, средства, здоровьесберегающей технологии.
3. Ознакомится с здоровьесберегающими технологиями в физическом воспитании, изучить особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики на уроках физкультуры

Практическая значимость заключается в том, что материал данной работы может использоваться для организации занятий по физической культуре в условиях здоровьесбережения.

Педагогические технологии - это строго научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий. Сущность педагогических технологий заключается в том, что научно обоснованные и качественно разработанные образовательные технологии помогают педагогу достигать планируемого результата профессиональной деятельности с максимальной степенью приближенности. Соответственно этапам решения педагогической задачи вне зависимости от их содержания и временных рамок можно различать взаимосвязанные общие и частные технологии. К общим относятся технологии конструирования, например процесса обучения и его осуществления. Частные - это технологии решения таких задач обучения и воспитания, как педагогическое стимулирование деятельности учащихся, контроль и оценка ее результатов, и более конкретных - типа анализа учебной ситуации, организации начала урока и др. В классификации образовательных технологий, можно выделить следующие группы:

1. Технология управленческой деятельности.

2. Технологии организации учебного процесса.

3. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.

4. Технологии воспитательной работы.

5. Частнопредметные технологии.

6. Коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учебе и поведении.

7. Коррекционные технологии для детей с проблемами в умственно и физическом развитии.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность. Принципами здоровьесберегающей педагогики являются: Общеметодические принципы, принцип сознательности и активности, принцип активности, принцип наглядности, принцип систематичности и последовательности, принцип повторения умений и навыков, принципа постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип непрерывности, принцип цикличности, принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, принцип всестороннего и гармонического развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению, принцип активного обучения, принцип формирования ответственности, принцип связи теории с практикой. Средства здоровьесберегающих технологий - это физическое упражнение, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления. Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа:

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями
2. Этап углубленного изучения
3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования

Значимость здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности заключается в формировании культуры здоровья.

1. **Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.**

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

2.Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе[9].

**2. Особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.**

**2.1 Реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы.**

Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создания здоровьеохранных условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому свою деятельность в начале учебного года должен начинаться с диагностических обследований уровней физического развития детей (методика Н.Н. Ефименко). Параллельно с данной диагностикой медицинскими работниками проводится мониторинг здоровья детей на начало учебного года, сравнительный анализ по данным направлениям за 2 года. Совместно с инструктором ЛФК проводится дополнительное исследование “Плантографию” (методика Н.Н. Ефименко) для организации коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата. Данная объемная работа необходима для учета индивидуальных особенностей развития детей при планировании и реализации педагогического процесса.

Совместно с врачом составляются “Экраны здоровья” детей каждой группы (класса) с конкретными рекомендациями педагогам и родителям. На основе этого составляется план физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы, который включает в себя, закаливающие мероприятия, режим двигательной активности с учетом особенностей состояния здоровья детей данной группы (класса), требований Сан ПиНа, и конкретной диагностики каждого ребенка. Такой глубокий анализ и учет здоровья детей в проводимых мероприятиях позволяют решить задачу – сохранения жизненной энергии ребенка и проследить за развитием и изменением состояния каждого ребенка[10].

А так же должны быть:

строгие дозированные физические нагрузки;

использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

соблюдение гигиенических требований;

благоприятный эмоциональный настрой;

создание комфортности[9].

**2.2 Создание условий для заинтересованного отношения к учебе**

Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.

Если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний, и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным[11].

**2.3Создание комфортных условий для занятий физкультурой**

Соблюдения санитарно-гигиенических норм

рациональное освещение зала;

исключение монотонных звуковых раздражителей;

влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;

наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

наличие аптечки;

спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);

наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Учёт динамики работоспособности на уроке.

1 фаза врабатывание 8-10 минут.

2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза преодолеваемого утомления.

Индивидуально-дифференцированный подход.

1. Учет диагноза здоровья в физкультурно-оздоровительной работе

2. Индивидуальный подход в закаливании дошкольников

3. Учет типа конституции ребенка в процессе физического воспитания

4. Проявление типологических особенностей нервной системы в мышечной деятельности

5. Взаимосвязь типа нервной системы и уровня двигательной активности ребенка

6. Гендерный подход в физическом воспитании

7. Взаимосвязь индивидуальных и возрастных особенностей развития двигательных качеств

8.Учет индивидуальных показателей физической подготовленности[10]

**2.4 Включение в процесс занятий элементов активного отдыха**

Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое[11].

Физкультминутки

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут. Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д. Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5—8. И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия. Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых. Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Интересны упражнения с флажками, кубиками, ленточками, палками, круговой веревкой, обручами. Дети старшего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др. Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног — стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений. Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе. Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение — ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе. Исходное положение для рук — руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам. Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д. На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений[12].

Физкультпауза

Под двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека.

Выполнение недельного двигательного режима требует от подростка определенных усилий. Но если он будет заниматься физическими упражнениями не менее двух часов в день, как рекомендует школьная программа, его физическое развитие и состояние здоровья будут соответствовать норме. Перечень видов двигательной активности ориентирует взрослых на то, какими упражнениями подростки могут заполнить время самостоятельных занятий. Эти упражнения могут быть включены как в утреннюю зарядку, так и в физкультминутки, физкультпаузы при выполнении домашних заданий, самостоятельные тренировки по развитию и совершенствованию физических качеств, домашние задания по физической культуре, спортивные тренировки.

Рассмотрим лишь одну из форм занятий, которая входит в недельный двигательный режим во вне-учебное время,— физкультпаузу.

Физкультпауза — это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35—40 минут занятий у подростка ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение (застой крови в нижних конечностях). Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие — на 5—10 мин — перерывы в работе с выполнением физических упражнений.

Физкультурные паузы состоят из 5—8 упражнений, повторяемых 6—8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев и кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей и др. Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, всевозможные наклоны (особенно вперед и назад), повороты и круговые движения (вращения). В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки, прыжки па скакалке и др. (примерные упражнения приведены в разделе «Развитие физических качеств»).

Физкультпауза может выполняться как в комнате (тогда следует открыть окно, фрамугу, форточку), так и во дворе, на балконе. Вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем — для рук и плечевого пояса, далее — для туловища и ног. Заканчивается физкультпауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление[13].

**Заключение**

Цель данной работы состояла в том, чтобы изучить здоровьесберегающие технологии и особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики в физическом воспитании.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.Особенностями организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики является реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы,создание условий для заинтересованного отношения к учебе,создание комфортных условий для занятий физкультурой для этого необходимо следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм, вести учёт динамики работоспособности на уроке, стремиться к индивидуально-дифференцированному подходу к каждому ребёнку. А так же использовать элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

Анализ литературы использованной для написания данной работы показал что здоровьесбережение в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры, а возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

**Список использованных источников**

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.-105с.
2. Степанов Р.И. Технологический подход к гуманизации образования. // Наука и образование. – 2008. - №3.
3. Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990.-68с.
4. Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004.-208с.
5. http://festival.1september.ru/articles/557275 «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивной работе» Акимова Елена Владимировна
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2008. Т. 7. №2. С.21 – 28
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.-345с
8. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПБ.: Наука, 2008, 269с.
9. [http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii/0- 14](http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/0-%20%20%2014)«Формирование здоровьесберегающей среды на уроках»
10. Анохина И.А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: Методические рекомендации / И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 49 с.
11. <http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1>«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»
12. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, сташая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.-73с
14. Зеленкевич И.Б., Ивашкевич М.З., Пилипцевич Н.Н. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2001. – №3. – С.3–6.
15. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34
16. Щебланова, Е.И. Неуспешные одаренные школьники: их проблемы и особенности // Школа здоровья. 2009. Т. 6. №3. С. 41-51
17. Шебеко, В.Н. «Индивидуальный подход в физическом воспитании ослабленных детей» /В.Н. Шебеко. Современные проблемы дошкольного образования. Материалы МЖН научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А.В. Кенеман 10-11 апреля 1996 г. - М., 1996. - С. 154-156
18. Байбородова, Л.В., Бутин, И.М.,Леонтьева, Т,Н. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Метод.. – М.,2004.-205с
19. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. Пособие. М., 1997. 43-75
20. Выготский ,Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341