**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочное время**

Проблема здоровья учащихся становится всё более актуальной .

Актуальность темы:

* здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;
* увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;
* снижение двигательной активности школьников;
* физическая культура может компенсировать отрицательные явления.

Таким образом, здоровьесбережение выступает как одна из задач образовательного процесса. Достижение данной цели может быть достигнуто с помощью использования в практике работы технологий здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в нашей школе реализуется в течение нескольких лет в виде подпрограммы «Здоровье».

Принципы валеологии:

* сохранение здоровья,
* укрепление здоровья,
* формирование здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий:

* активное участие в процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды в школе;
* компетентность и грамотность педагогов;
* планомерная работа с родителями;
* взаимодействие с социально-культурной сферой.

Условия реализации здоровьесберегающего пространства:

* Гигиенический режим
* Использование   
  оздоровительных сил природы
* Двигательный режим



За 25 лет работы накоплен опыт , апробировано много методик, сложилась своя методическая система. Основное направление моей работы - это физкультурно-оздоровительное, учёт личных достижений учащихся на уроках и во внеурочной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

* Чередование видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки. Чередую теорию и практику.
* Дружеская обстановка на уроке. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задание учителя. Замечания делаю только в дружественной форме.
* Дозировка задания.
* Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Создаю ситуацию успеха, пользуюсь принципом «от простого к сложному».
* Занятия на свежем воздухе благоприятно воздействуют на тех детей, которые часто болеют простудными заболеваниями. Это эффективное средство для закаливания. В уроки на свежем воздухе включаю бег по пересечённой местности, подвижные игры, спортивные игры- футбол.
* Воспитательный эффект физической культуры достигается за счёт возможностей индивидуально – дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии во внеурочное время:

* Кружковая работа- баскетбол , спортивная секция «Лыжные гонки»
* В школе проводятся дни Здоровья , осенний, весенний кроссы, соревнования по различным видам спорта, которые несут большой заряд положительной энергии, направленного на пропаганду здорового образа жизни и привлечение к систематическим занятиям физической культуры.
* Тематические классные часы «Мы за здоровый образ жизни!»

Приёмы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы:

* валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
* проведение нетрадиционных уроков;
* применение современных средств физического воспитания;
* комбинирование методов физического воспитания**.**

Задачи мониторинга:  
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 здоровья учащихся в школе.



Результативность:

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни. Повышение динамики состояния здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников.

Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства и заинтересованности в результатах своей работы.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяет для него государство.