**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры»**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. По данным Министерства здравоохранения и образования лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% – хронические заболевания. И лишь 10% выпускников выходят из школ здоровыми.

 Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

 В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

 Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. При решении этих вопросов возникают **противоречия.** С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью . Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

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

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

* валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
* современные средства физической культуры;
* комбинирование методов, приемов физического воспитания.
* внеклассные формы физического воспитания

 Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

 На родительских собраниях широко освещаются вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления. Включаем родителей в процесс обсуждение проблем, приводим статистические данные.

 На уроках практикуем беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняем детям значение каждого из них.

 В процессе всех уроков прививаем гигиенические навыки ребенка, предусматриваем участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываем правильное отношение детей к закаливанию организма. С этой целью практикуем занятия в шортах и майках, ходьбу на лыжах, игры на свежем воздухе. Учим детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

 **К**омбинируем игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываем возрастные особенности учащихся, не допускаем переутомления, направляем их действия и контролируем нагрузку.

 С целью полного и точного описания техники упражнений показываем последовательность действий наглядно. В своей практике применяем методы разбора упражнений, подсказываем, помогаем выполнять, но при этом учитываем физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убеждена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

 Учим сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняем учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

 Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараемся создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

1. **Внеклассная работа по предмету**

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках.

 В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

 Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, проводится тестирование учащихся. К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности.

По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке.

 Результаты тестирования каждого класса заносятся в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования по программе президентских тестов и определяется в целом по школе в конце учебного года.

Внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволит:

 1. Повысить успеваемость по предмету.

1. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
2. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
3. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.