**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры»**

*Воспитание крепкого здорового тела важно*  
*одинаково как цель и как средство».*  
Э. Торндайк.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Использование системного подхода в работе определило усиление личностной ориентированности воспитательных целей. Это создание в ходе воспитательного процесса ситуаций, которые стимулируют субъектную активность учащихся, использование личностно ориентированных технологий, ориентированных на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников.

При использовании здоровьесберегающих воспитательных технологий выбираются такие психолого-педагогические технологии, программы и методы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни: оздоровительная, безопасности жизнедеятельности, здоровьеформирующая, здоровьеразвивающая.

Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся.

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.

В результате учебной перегрузки у детей резко снизились основные показатели здоровья: ухудшилось зрение, осанка, появились заболевания желудочно-кишечного тракта. 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.

Основными критериями здоровьесберегающих свойств педагогической технологии являются:

* успешность учения (уровень развития мыслительных операций, темп развития познавательных процессов: памяти, внимания, восприятия и мышления).
* показатели здоровья (частота заболеваний, уровень физической культуры).
* социальная адаптивность (динамика самооценки, сформированность социальных установок, степень социальной адаптации, уровень развития коммуникативных качеств).

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

1. Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.
2. Второе использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют 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 течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

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

Использование здоровьесберегающих технологий в работе, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

**Список используемой литературы**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

«ВАКО», 2004.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

2004.

3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель

Москва 2003.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007