**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.**

Андреева Татьяна Александровна,

учитель физической культуры

МОУО Сумкинской СОШ.

Учебный предмет «физическая культура» – это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к состоянию своего здоровья, содействует воспитанию физических и моральных качеств, укрепляет здоровье и способствует самосовершенствованию. Известно, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

     В соответствии с социально-экономическими потребностями общества я считаю, что цель учебного предмета «физическая культура» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Средством достижения этой цели для меня является - овладение учащимися основ физической культуры. В целом это означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и нормальное физическое развитие.

     В своей работе я применяю современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учётом личностных особенностей каждого учащегося.

     Свою работу я разделяю на урочную, методическую, внеклассную и мониторинговую деятельность.

    Моя работа направлена на:

 - формирование и развитие физической культуры личности,

 - сохранение здоровья учащегося,

 - привитию учащимся знаний по здоровому образу жизни.

     Исходя из вышеизложенного, учащийся должен:

 - знать основы физической культуры, историю развития физической культуры и спорта в России, вести здоровый образ жизни;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, проводить самостоятельные занятия по физической культуре, соблюдать правила безопасности при занятиях, оказывать первую помощь себе и пострадавшим.

     Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока:

 - развиваю и совершенствую у учащихся жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- обучаю подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры);

- обучаю технике двигательных действий в базовых видах спорта,

- развиваю физические качества учащихся, обучаю способам контроля за состоянием собственного здоровья;

- использую оптимальную нагрузку,

- провожу инструктажи по охране труда,

- осуществляю контроль за физическим состоянием учеников,

- слежу за моторной плотностью урока;

- на теоретических занятиях рассматриваю вопросы здорового образа жизни;

- воспитываю чувства «локтя» и товарищества на занятиях в группах, командах,

помощи и взаимопомощи в работе в парах, тройках;

- развиваю волевые качества.

     Для реализации учебной программы я использую:

     Методы:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);

- наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);

- практические (выполнение двигательного действия), самостоятельная, индивидуальная работа.

     Приёмы:

- работа в парах, тройках, командах;

- самостоятельная работа;

- дифференцированный выбор заданий;

- объяснение;

- показ;

- контроль за состоянием здоровья учащихся.

     Способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их);

- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

     Это позволило мне, начиная с начальной школы, постепенно вовлечь учащихся в процесс совершенствования собственных физических возможностей.

     В последние годы вопросы охраны здоровья детей стали очень актуальными. Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни порастающего поколения являются неотъемлемой частью всего учебного процесса школы. Одним из действенных средств в этом вопросе я считаю физическую культуру.

     Главная цель всей моей работы – сохранение здоровья учащихся, и в том числе через повышение двигательной активности учащихся и развитие мотивации к занятиям физической культурой.

     Для решения поставленной цели я применяю:

 - дифференцированный и индивидуальный подход (задания подбираются в соответствии с уровнем физической подготовки учащихся);

 - вовлекаю учащихся в соревновательную деятельность (включение элементов соревнований при проведении уроков);

- развиваю самостоятельность (через привлечение учащихся к подбору упражнений и проведению разминки);

- провожу нестандартные уроки (урок-соревнование, урок- турнир, урок- конкурс).

     Весь этот процесс положительно повлиял на результаты моей преподавательской деятельности, что подтвердило эффективность избранного инструментария и технической базы для работы. Все учащиеся занимаются уроками физической культуры, нет пропусков по неуважительным причинам, а это значит, что у учащихся есть мотивация и интерес к занятиям физической культурой.

     При использовании здоровьесберегающих 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.

     Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на учащихся.

     В результате учебных нагрузок у учащихся резко снизились основные показатели здоровья: ухудшились зрение, осанка, появились заболевания желудочно-кишечного тракта.

     В первую очередь необходимо составить карту здоровья каждого учащегося, в которой необходимо отразить заболевания, психологические и психосоматические особенности и отклонения, если таковые имеются. Опираясь на карту, определить уровень физического развития (низкий, средний, высокий). Распределение по уровням даёт возможность подобрать для каждого учащегося индивидуальный подход.

     Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость.

     Задачи гармоничного физического развития наиболее успешно решаются с помощью гимнастики, так как в её распоряжении имеются разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Гимнастика – не только хорошее развитие мускулатуры, это слаженная деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма.

     С самого раннего возраста надо закладывать в ребенка стремление к занятиям гимнастикой.

     Правильный подбор упражнений, изучение новых упражнений способствуют  повышению у учащихся интереса к занятиям физической культурой. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у учащихся правильной осанки.

     Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения  воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д.

     Развитие основных движений — одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обусловливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре.

Если упражнения в том или ином виде основного движения проходят весело, в игровой форме, то учащиеся более заинтересованно и качественно выполняют их. Во время упражнений в ходьбе и беге учитель физической культуры должен постоянно следить за сохранением правильной осанки у учащихся, приучать их смотреть несколько вперёд, не наклоняя голову.

     Необходимо обеспечить гигиенические условия в спортивном зале: достаточную освещённость, свежий воздух, комфортный температурный режим. Все это достаточно подробно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

     На каждой перемене в спортивном зале открываются фрамуги или форточки. При этом больший эффект даёт сквозное проветривание,  поэтому во избежание простуды учащиеся должны покинуть спортивный зал.

     Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры,

совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогают учащимся стать добрее, сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

     Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.