### Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры по формированию

### здорового образа жизни

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.Но в соответствии с Законом “Об образовании” именно 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”.

 Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Последние статистические данные российских детей свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. В результате, по данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, общий уровень физической подготовленности детей и молодежи в стране становится недопустимо низким. Неудержимо растет число нервных заболеваний. По статистике последних лет, 43 % российских школьников страдают различными хроническими болезнями; 63 % — имеют нарушение осанки; 50 % — обладают нарушениями опорно-двигательного аппарата; 22 % — обладают признаками гипертонической болезни; 60-65 % —каждый год болеют респираторными заболеваниями и т.д.

Результаты диагностики привели к мысли о необходимости создания условий для формирования учебно-познавательных компетенций школьников.

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.
* Что нужно сделать, чтобы они росли крепкими и веселыми, легко адаптировались к школьной жизни, осваивали учебную программу, не получая при этом сколиоз и гастрит, хроническую усталость, чтобы девочки и мальчики жили интересно и ярко, не приобщались к вредным привычкам, а вели здоровый образ жизни, занимались спортом, учились с увлечением.

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 другой стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает **проблема,**актуальная как для педагогической науки, так и для практики:как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.



Основная цель учителя в своей работе -  воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Достижению цели способствует решение следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств и способностей ребенка, умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа жизни.
2. Формирование  культуры движений, понимание зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни.
3. Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, основах самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию, формирование осанки и стопы.
6. Обучение навыкам безопасности жизнедеятельности.

В основе успешной реализации педагогической деятельности лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учет познавательной активности в двигательной активности.
3. Единство психического и физического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода.
8. Учет возрастных и половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Наиболее эффективной формой организации физической активности учащихся является традиционный урок физической культуры. Несомненные преимущества урока физической культуры: регулярность, систематичность, профессиональный контроль нагрузки со  стороны учителя, возможность реализации наиболее перспективных и продуктивных методов обучения, научно обоснованная последовательность решения задач и планирования учебного материала, комплексный охват широкого круга аспектов  физического воспитания, эмоциональная насыщенность и широкие возможности поддержания высокой мотивации.

Всесторонняя программа здоровья в организованном детском коллективе, должна включать следующие компоненты: образование в области здоровья,   физическое воспитание, школьную медицинскую службу,  службу питания,   школьную психологическую службу, социальную службу,  формирование здоровой среды школы,   вовлечение в реализацию программы родителей и общественности.

Для успешной реализации цели и решения задач при работе  использую следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающая технология:  создание условий для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся.

2. Здоровьеформирующая технология: создание условий для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и развития основных двигательных способностей обучающихся; подбор упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, развития дыхательной и сердечнососудистой систем. Сообщение теоретических сведений о ценности здоровья, о преимуществах ведения ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Личностно-ориентированный подход:

* учет особенностей, возможностей, способностей и уровня физического развития каждого ребенка;
* соответствие предлагаемых упражнений и физической нагрузки возрасту, полу и уровню развития двигательных способностей;
* оценивание индивидуальных достижений каждого учащегося; индивидуальная работа с одаренными учащимися.

4. Технология физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей:

развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего, гармонического развития школьника. На развитие двигательных способностей направлено 40% программного материала.

5. Игровая  и соревновательная технология: применение игровой и соревновательной технологии, позволяет комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. Немаловажна и образовательная роль данных технологий. «Игра это упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни» - оценивал игру П.Ф. Лесгафт. При правильном использовании игровой и соревновательной технологий раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины.  А проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащихся.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра; ситуационный, игровой, соревновательный методы, активные методы обучения. Средства необходимо выбирать в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастик; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

Формирование культуры здорового образа жизни проходит через урочно-внеклассную  деятельность. Для повышения авторитета предмета осуществляется  подход, соединяющий в одно целое уроки физкультуры, спортивные внеклассные мероприятия, выступления на родительских собраниях.

Объём двигательной активности обучающихся складывается из участия в комплексе мероприятий дня: в проведении утренней зарядки до учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, спортивного часа в группе продленного дня, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, занятия в спортивных секциях.

В учебном плане школы предусматривается проведение  уроков  «Физическая культура» в объёме трёх часов в неделю.

Урок физической культуры  служит фундаментом для всех форм внеклассной работы по развитию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков и качеств. Поскольку уроки физической культуры должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, я провожу их на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом уроке. Считаю, что формированию положительной мотивации к изучению предмета способствуют:

* тщательный подбор содержания учебного материала (чтобы было интересно заниматься и сильному и слабому ученику);
* продуманная организация учебной деятельности (минимум простоя, максимум возможной плотности урока);
* учет способностей и возможностей учащегося;
* использование группового метода;
* стиль педагогической деятельности учителя и личный пример.

Приступая к проведению любого урока, я следую  не только его структуре, выраженной в трёхчастной схеме (вводная, основная, заключительная), программе, основным требованиям и методам, но и чётко ставлю перед собой задачи по формированию здорового образа жизни.

Способствуя созданию благоприятной для школьника обучающей и воспитывающей среды, работаю в рамках личностно – ориентированного подхода это:

1. признание приоритета личности перед коллективом, не умаляя роли коллектива.
2. создание гуманистических взаимоотношений, через которые каждый ребенок должен осознать себя полноправной личностью и научиться видеть и уважать личность в других.
3. отказ от деления детей на сильных и слабых, просто все дети разные, каждый умеет и знает что-то лучше других.
4. признание того, что учитель равноправный участник образовательного и воспитательного процесса, хотя и с направляющими функциями.

На уроках обучающиеся не только выполняют двигательные действия, но и получают необходимые знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, закаливании, правильной осанке, о правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни, об оказании первой доврачебной помощи при травмах. Для сообщения  теоретических сведений провожу кратковременные беседы  в начале урока из цикла  «Основы Здоровья».