**Выступление на педагогическом совете.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Что такое « Здоровьесберегающие образовательные технологии? (ЗОТ)». ЗОТ - это качественная характеристика любой образовательной технологии. ЗОТ - интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается некоторыми педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, обладающих чудодейственной эффективностью. Это не так. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Всемирная организация здравоохранения даёт такое определение здоровью: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не отсутствие болезней. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Но в последнее время очевидным становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Участвуя в работе НОУ «Лаборатория мысли», мы с учащимися 10 класса, провели исследование состояния здоровья учащихся школы. Выяснили, что наиболее часто встречаются следующие заболевания: нарушение зрения, осанки, сколиоз и заболевания ЖКТ. С результатами работы и предложениями по улучшению здоровья учащихся выступили на секции естественно – математических наук и были награждены дипломом II степени. Забота о здоровье учащихся должна быть одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, так как в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности.

Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет задачи сохранения и укрепления здоровья. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум **4 требования:**

* учёт индивидуальных особенностей ребёнка;
* знакомство с результатами медицинских осмотров детей, (справки должны обновляться) их учет в учебно-воспитательной работе,помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
* исключение чрезмерной физической нагрузки ( у нас физкультура, а не спорт);
* поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

**Средства здоровьесберегающих технологий.**

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

* средства двигательной направленности – это физические упражнения.
* оздоровительные силы природы - проведение занятий на свежем воздухе, закаливание.
* гигиенические факторы - выполнение санитарно-гигиенических требований, регламинтированных СанПиНами; личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях велика роль урока физической культуры. Уроки физической культуры начинаются с приветствия - пожелания здоровья ученикам и в ответ пожелание здоровья учителю. На каждом уроке физкультуры ставятся задачи укрепления здоровья. Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированными оборудованием и инвентарем. У нас имеются 5 спортивных залов: один для проведения занятий по спортивным играм, тренажёрный, настольного тенниса, два зала борьбы и студия хореографии. Это хорошо. Но в них необходим текущий ремонт. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость для учащихся имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Контрольные испытания, задания, тестирования (на силу, ловкость, быстроту, выносливость) должны лишь давать информацию для разработки индивидуальных заданий. Важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой, и относящиеся по состоянию здоровья к подготовительной группе, не должны оставаться в стороне. Им предлагается подготовить сообщения по ЗОЖ, участвовать в дистанционных олимпиадах по предмету. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность. Для этого использую фронтальный и групповой методы работы. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, куда входят продуманное объяснение учебного материала, постановка задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия, взаимосвязи и взаимообусловленности его элементов. По составленному расписанию в 3 четверти мы занимаемся по 2 класса в зале. Каждый класс 2 раза в неделю занимается в спортивном зале и 1 урок в других залах. (Классы со спортивной направленностью 3+1). В своей работе широко использую различные варианты подвижных игр, основанных на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные мячи, скакалки, обручи. Очень важна самостоятельная спортивная деятельность учащихся. Главное заинтересовать детей, влюбить их в физкультуру. В школе работают секции: настольного тенниса, лыжная секция, борьбы, волейбола, футбола и т. д. Да и 4 урок физкультуры в классах со спортивной направленностью не лишний. Всё это укрепляет здоровье и вселяет в ребят уверенность в своих силах.

**Рекомендации:**

* Активно внедрять здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности.
* Развивать и совершенствовать кружковую работу в школе.
* Активно сотрудничать с ДЮСШ и организациями, ответственными за спортивную работу в городе.
* Систематически пополнять материально-техническую базу школы.
* Пропагандировать здоровый образ жизни (Дни здоровья, посещение бассейнов и тренажёрных залов.)