МБОУ Мечётинская СОШ

 ***Выступление***

 ***на родительском собрании по теме:***

 ***«Здоровьесбережение на уроках***

 ***физической культуры»***

 Подготовила учитель физической культуры

 Минжулова Людмила Викторовна

 2014 г.

Здоровьесберегающие технологии - это приёмы, принципы, методы, которые наделены признаком здоровьесбережения.

Тогда мы можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим технологиям, когда при их реализации решается задача сохранения здоровья уч-ся и педагогов.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования выделяются несколько направленностей: оздоровительная, образовательная и воспитательная.

К образовательной относятся:

* использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков, на основе общеразвивающей программы с учётом ФГОС (требований к уровню подготовки школьников и в соответствии с БУП)
* использование принципа наглядности (*показ упражнений и каких-то элементов учителем или подготовленным учеником*), принципа постепенности (*последовательное увеличение сложностей упражнений и нагрузки; переход от менее трудных к более трудным*), принципа доступности (*нагрузки давать с учётом возрастных особенностей учащихся*).
* организация рациональной плотности урока (*стараться, чтобы каждый ученик в течение всего урока был привлечён к работе*)
* использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
* учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

Оздоровительная направленность включает в себя:

* технику безопасности (*на каждом уроке, и особенно при разучивании каких-то новых упражнений учащимся рассказываются правила техники безопасности, для избежания травм)*
* проверка инвентаря и оборудования.
* создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.
* повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.
* взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (*распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).*

В воспитательную направленность входят:

* учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;
* создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении;
* стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;
* получение знаний в различных видах спортивной деятельности

Итак, какие же средства физического воспитания влияют на здоровье школьников?

- санитарно - гигиенические,

- естественные силы природы,

- физические упражнения.

 Санитарно гигиенические средства – это

* наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).
* влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
* соответствующее освещение, наличие аптечки;
* спортивный инвентарь по возрасту;
* проветривание спортивного зала

Естественные силы природы - это

* + занятия на свежем воздухе;
	+ разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
	+ сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.

 Опыт многолетних наблюдений показал, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают огромное влияние на морфологическое формирование, физическое развитие и функциональное совершенствование организма, взаимосвязанные с состоянием здоровья.

Укрепление мышечной системы оказывает существенное влияние на телосложение детей. Благодаря целенаправленному использованию физических упражнений можно устранить слабые звенья физического развития. Подбором соответствующих упражнений достигается нормализация дефектов осанки и плоскостопия. Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Необходимо также отметить, что угрозой здоровью детей является избыточная масса тела, борьба с которой требует устранения главных причин: недостатка двигательных активности и избыточного питания. Таким образом с раннего возраста необходимо приучать детей к физическим нагрузкам и двигательному режиму.

Физические упражнения делятся на:

- Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц и увеличения подвижности в суставах (*упражнения для мышц шеи, упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног с предметами и без )*

- Подготовительные упражнения (*применяются для развития двигательных качеств, необходимых для овладения техникой движения конкретного упражнения. Подготавливает те связки, суставы тех групп мышц, которые понадобятся при выполнении упражнения)*

- Подводящие упражнения

- Страховка (*выполняется учителем или самими учащимися)*

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью учащихся Двигательная активность восполняется при использовании различных форм:

* Проведение урока физической культуры три-пять раз в неделю.
* Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.
* Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.
* Участие детей в спартакиаде школьников.
* Использование между уроками физкультминуток и физкультпаузы
* Вовлечение учащихся в спортивные кружки и секции
* Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста .
* Домашнее задание

В нашей школе внеурочная деятельность реализуется через спортивно- оздоровительное направление, куда входят «Уроки здоровья», «Эстетическая гимнастика», «Спортивный калейдоскоп»

 Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 На уроке широко используются активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.

А также наиболее предпочтительными методами обучения являются:

* + индивидуальная работа,
	+ работа с партнером и
	+ работа в группе.

Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка. И чтобы определить нагрузку на уроке УЧИТЕЛЮ НАДО:

* + учитывать состояние здоровья;
	+ функциональные возможности всех учащихся;
	+ физическую подготовленность;
	+ индивидуальные особенности;
	+ степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

«Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».