**Доклад: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроке и вне урока»**

**Выступил:** Токарев С. П.,

учитель физической культуры

Основная цель моей работы – обеспечить информированность родителей, учащихся о состоянии качества и результативности преподавания физической культуры, о принимаемых мерах по сохранению и укреплению здоровья учащихся нашей школы. Проблема здоровья учащихся становится все более актуальной в связи с неблагополучными социально-экономическими условиями в обществе, в частности, в нашем городе. Таким образом, здоровьесбережение выступает как одна из задач образовательного процесса ГБОУ СОШ №11. Достижение названной цели может быть осуществлено с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками и коллегами я планирую и выстраиваю свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в нашей школе активно реализуется уже много лет в виде программы "Здоровая школа”. Работа образовательного учреждения по проекту направлена на создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, для формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха. Ключевая идея моей методики: каждый урок физкультуры должен приносить пользу здоровью каждого ребенка. За годы педагогической деятельности в данной школе моя методическая тема получила дальнейшую жизнь. Основное направление моей работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора способов участия во внеурочной деятельности. Цель моей профессиональной деятельности как учителя физкультуры - укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры, основываясь на природных данных и особенностях учащихся.

*Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:*

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один их способов повышения эффективности урока.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол.

6. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.