***Принцип здоровьесбережения на уроках физической культуры***

*Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
Формулировка Всемирной организации здравоохранения*

*Формирование здорового психолого-педагогического пространства (или среды) в образовательном учреждении сейчас горячо обсуждается на самых разных уровнях образования и здравоохранения.*

*Достаточно очевидно, что состояние здоровья школьника напрямую зависит от процесса обучения. Поэтому в слагаемые психолого- педагогической среды школы входит все то, с чем учащийся соприкасается в течение дня. Это и родители, и их взаимоотношения с ребенком, и окружающая школьная среда: воздушная, педагогическая и т.п., общение со сверстниками, внеучебное время, так или иначе заполненное. Все это находится в постоянной взаимосвязи и является психолого-педагогическим пространством. Оно воспитывает, обучает, формирует картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Заболеваемость же детей и окружающих их взрослых автоматически становится лишь показателем грамотности построенной среды, в которой обучаются и воспитываются дети и находятся взрослые.*

*Таким образом, на практике необходимо затрагивать следующие направления работы:*

* *формирование экологического пространства, связанного с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе на учащихся и педагогов;*
* *учет психолого-педагогических факторов, включающих в себя эмоционально-психологический климат в школе, стили взамоотношений и поведения участников образовательного процесса, здоровьесберегающую организацию учебного процесса: использование здоровьесберегающих образовательных технологий;*
* *внеурочную воспитательную работу: эстетическое, духовно-нравственное и физическое воспитание учащихся.*

*Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе, на мой взгляд, являются:*

* *организация уроков на основе принципов здоровьесбережения (Правильная организация урока включает учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Результат урока — взаимный интерес учащихся и учителя, который подавляет утомление);*
* *использование на уроках здоровьесберегающих технологий организация и проведение двигательных перемен;*
* *контроль за состоянием учеников (особенно групп риска) после урока как индикатор влияния урока на их здоровье.*

*Из-за сложной социально-экономической ситуации в нашем государстве в школу поступает все меньше практически здоровых детей, именно поэтому важной задачей школы является содействие в укреплении здоровья учащихся, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, снятие утомления и повышение физической и умственной работоспособности.*

*Таким образом, здоровьесбережение  выступает  как одна из задач  образовательного процесса ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово. Достижение названной цели может быть осуществлено с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которая рассматривается 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 подпрограммы "Здоровые дети – здоровая нация”. Работа образовательного учреждения по донной программе 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.*

***1. Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры***

*За время моей работы накоплен опыт педагогической деятельности, апробировано много методик, сложилась своя методическая система. Ключевая идея моей методики:  каждый урок физкультуры должен приносить пользу здоровью каждого ребенка. За четыре  года 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. Контрольные срезы, проводимые  администрацией школы, подтверждают, что уровень обученности соответствует уровню обучаемости.*

*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. Чередую теорию и практику.*

*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 корректной 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  к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают легкую атлетику, 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.*

***2. Воспитание и сохранение здоровья***

*Моя педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не может расти и укрепляться авторитет учителя, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.  Особое внимание уделяю на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.*

*Принципы моей работы:*

*1. Постоянно работать над собой, чтобы иметь право учить других. «Воспитатель сам должен быть воспитан».*

*2.Уважать личность каждого ребенка.*

*3.Организовать активный ученический труд. Мой девиз: «Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые люди в физическом воспитании».*

*Как известно, одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности школы является организация досуга учащихся, поэтому особое внимание я уделяю профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. 65% учащихся школы занимаются в спортивных секциях. Вовлечение учащихся в кружки и секции,  профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы, приносящими положительную динамику по состоянию здоровья учащихся.*

*В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Зарница» и многие другие мероприятия.*

***3. Здоровый образ жизни через дополнительное образование.***

*Регулярно в нашей школе проводятся Дни Здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, значительно увеличивают двигательную активность ребенка.  Продуманной и разнообразной является и внеклассная спортивная работа с учетом медицинской группы здоровья. Традиционно в школе проводятся спортивные соревнования по  баскетболу, волейболу, футболу, соревнования по легкой атлетике, результатом внеурочной деятельности являются учащиеся, ставшие победителями и призерами различных соревнований. Чтобы сохранить непрерывность реализации целей и задач программы, в летнее время функционирование школы переходит в новое качественное состояние, выражением которого является пришкольный лагерь дневного пребывания, где один из отрядов имеет спортивную направленность.*

***4****.****Условия реализации здоровьесберегающего образования.***

*В организации физкультурно-оздоровительного процесса немаловажную роль играет спортивное оснащение и оборудование.  Зал оборудован  шведской стенкой,  имеется инвентарь для игровых видов спорта: мячи,  лыжи и т.д. Все эти условия позволяют  проводить уроки и внеурочные мероприятия на техническом уровне.*

*Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства, от его желания и заинтересованности в результатах работы. «Если ты не воспитаешь себя, ты плохой учитель, но если ты воспитаешь только себя, ты вообще не учитель», - гласит одна из профессиональных заповедей учителя. Я люблю учиться, стремиться к повышению своего педагогического мастерства.*

***5. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс***

*Регулярная работа по сохранению и укреплению здоровья, пропаганда здорового образа жизни, активная спортивная жизнь школы способствует укреплению физической подготовленности обучающихся нашей школы, о чём свидетельствуют позитивные показатели здоровья и качества обученности учащихся.*

*Мои воспитанники  являются постоянными участниками и призерами спортивных   мероприятий, турниров, спартакиад окружного и регионального уровней.*

*Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом,  психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.*

*Ребенку предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.*