**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры**

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Многое может сделать семья, в которой растет ребенок, самое главное - выработать привычку к занятиям физкультурой и спортом. Помимо этого, развитию двигательной активности учащегося самое серьезное внимание должно уделять учебное заведение, в котором учится ребенок.

Ошибочно полагать, что для этого будет достаточно уроков физкультуры, т.к. они восполняют дефицит двигательной активности только на 11 %. Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников - взрослых и детей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из задач современной школы. В образовательных учреждениях ведется активный поиск форм и методов здоровьесберегающей деятельности.

"Здоровьесберегающие технологии" интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

* стрессовая педагогическая тактика;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* провалы в существующей системе физического воспитания;
* интенсификация учебного процесса;
* функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
* отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной   работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и учителей физической культуры. Как же мы используем здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры?

Прежде всего, чётко определяем для себя понятие «здоровьесберегающие технологии»:

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Устанавливаем взаимосвязь с медицинским работником школы, знакомимся с результатами медицинских осмотров детей, учитываем в работе показания медработников в листе здоровья школьников.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;

-включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

-выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;

-создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;

-включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Ориентируемся при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

• принцип двигательной активности;

• принцип оздоровительного режима;

• принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;

• принцип реализации эффективного закаливания;

• принцип психологической комфортности;

• принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов используем следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе".

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. Задача учителя - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья. За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах, выпуск различной литературы.Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.