**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры по ФГОС**

              Сегодняшняя современная школа, используя новые образовательные технологии, готовит будущее нашей страны, не забывая при этом о здоровье подрастающего поколения. Мы с вами знаем, что существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Обучение здоровому образу жизни и формирование навыков сохранения здоровья должно проводиться в школе в доступной для учащихся форме.           Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

   Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Основная цель** здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают **основные задачи:**

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

- снижение уровня заболеваемости  учащихся;

- сохранение работоспособности на уроках;

- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

-  формирование системы спортивно-оздоровительной работы.
Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения ФГОСов – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.
**К основным проблемам, касающимся здоровья учащихся, относятся следующие:**

- Здоровье и адаптация

- Гигиенические условия обучения

- Питание, водный режим

- Профилактика школьных болезней

- Влияние компьютеров на здоровье обучающихся.

- Творческий характер образовательного процесса для полноценного усвоения знаний и умений учащимися.

 Среди факторов, влияющих на здоровье обучающихся можно выделить ряд **психолого-педагогических факторов,** которые зависят в большей степени от учителя, а также позволяют с наименьшим для здоровья учащихся риском внедрить ФГОСы.

1. Стиль педагогического общения учителя с учащимися.
2. Психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
3. Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
4. Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
5. Особенности работы с «трудными подростками» в классе
6. Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

7. Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
8. Личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений, его способность психоэмоционального переключения.
9. Состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью
10. Компетентность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

          Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

 **Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения. Снятие      эмоционального напряжения.**

            Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

     **Создание благоприятного психологического климата на уроке.**

          Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

          Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

      **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

        Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

 **Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.**

           Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

          Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

         Для решения этих задач применяю следующие компоненты:

**создание положительного эмоционального настроя** на работу всех учеников в ходе урока;

использование проблемных творческих заданий;

**стимулирование учеников** к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

**применение индивидуальной, парной, групповой работы учащихся, заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала** (словесную, графическую, условно-символическую);

**рефлексия.** Обсуждение того, что получилось, а что - нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

  **Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.**

          Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

        **Педагогика сотрудничества** - её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

          Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений - правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения - оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

           Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;

         опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);

        приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;

        достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.

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

        Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить *основные средства обучения:*средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Благодаря данной технологии достигается:

1.         Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.

2.         Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

3.         Психологический комфорт в образовательном учреждении.

4.         Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;

5.         Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.

6.         Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

            Основным показателем результативности использования здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности является снижение заболеваемости учащихся.

                  Проблемы здоровья школьника, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И школе как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.