**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ**

Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

*Основные компоненты здоровьесберегающей технологии:*

* Аксиологический - осознание учащимися высшей ценности своего здоровья;
* Гносеологический - приобретение необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений;
* Здоровьесберегающий – формирование системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
* Эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых.
* Экологический компонент - осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой;
* Физкультурно-оздоровительный - владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии.

*Педагогические факторы, влияющие на здоровье детей:*

* Факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
* Организация учебного процесса (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул) и режима учебной нагрузки;
* Организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
* Формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;
* Динамика хронической и общей заболеваемости;
* Методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;
* Психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой, (доброжелательность, мудрость педагога);
* Санитарно – гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота, световое и цветовое оформление и т.д.);
* Двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);
* Рациональное питание (меню и режим питания);
* Медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;
* Стрессовая педагогическая тактика;
* Интенсификация учебного процесса (увеличивается количество ежедневных уроков);
* Не соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* Нерациональная организация учебной деятельности (контрольная работа после выходного дня);
* Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья (не знает своего ребенка, его характера, наклонностей, интересов);
* Функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);
* Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактике вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.);
* Межличностные отношения между сверстниками;
* Правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и т. п.).

*Общеметодические принципы*:

* Принцип сознательности и активности.
* Принцип активности.
* Принцип наглядности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип повторения.
* Принцип постепенности.
* Принцип доступности и индивидуализации.
* Принцип непрерывности.
* Принцип цикличности.
* Принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
* Принцип оздоровительной направленности.
* Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников.
* Принцип активного обучения.
* Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
* Принцип связи теории с практикой.

*Использование современных образовательных технологий (СОТ) на уроках физической культуры:*

1. Технологии личностно-ориентированного обучения - учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.
2. Игровые технологии - учитывают психолого-педагогическую природу ребенка, отвечают его потребностям и интересам.
3. Технология адаптивной гимнастики – в основу положены принципы лево-правополушарных взаимодействий мозга и физиологического стереотипа движений (круговых, перекрестных).
4. Технология групповой деятельности – в основе заложены принципы коллективной деятельности, взаимовыручки, помощи, состязательности.
5. Нетрадиционные уроки – основаны на оригинальной форме подачи учебного материала.

*Общие методические рекомендации организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики:*

1. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе.

* Ситуации успеха.
* Понимание значимости учебного материала.
* Динамика личных успехов.
* Самостоятельная работа по физическому саморазвитию и самосовершенствованию.

2. Включение в процесс занятий по другим предметам элементов активного отдыха - физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

3. Включение родителей учеников в процесс здоровьесберегающей деятельности. Родительские собрания по проблематике пропаганды индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка; формированию здорового образа жизни в семье, осознанного отношения детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Спортивные мероприятия с участием родителей («Веселые старты»; «День здоровья»; «Папа, мама и я - спортивная семья»; совместные походы на природу учащихся и родителей).

4. Создание комфортных условий для занятий физкультурой.

* соблюдение санитарно-гигиенических норм рациональное освещение зала;
* исключение монотонных звуковых раздражителей;
* влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
* наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
* наличие аптечки;
* спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
* наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий в зале и на свежем воздухе (осень-весна, зима).
* учёт динамики работоспособности на уроке:

1 фаза врабатывание 8-10 минут.

2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза преодолеваемого утомления.

* индивидуально-дифференцированный подход.

1. Учет диагноза здоровья в физкультурно-оздоровительной работе.

2. Индивидуальный подход в закаливании школьников.

3. Учет типа конституции ребенка в процессе физического воспитания

4. Проявление типологических особенностей нервной системы в мышечной деятельности.

5. Взаимосвязь типа нервной системы и уровня двигательной активности ребенка.

6. Гендерный подход в физическом воспитании.

7. Взаимосвязь индивидуальных и возрастных особенностей  развития двигательных качеств.

8.Учет индивидуальных показателей физической подготовленности.

*Практические рекомендации*

1. Профилактика проблем зрения: специальные комплексы упражнений (3–4 упражнения в каждом) для снятия напряжения с глазных мышц. Выполнять комплексы упражнений целесообразно в начале подготовительной части урока ФК, после выполнения вводного ритуала или в комплексе ОРУ. Выполнение упражнений занимает 2–3 минуты и не имеет прямой зависимости от особенностей учебного материала, изучаемого на уроке физкультуры.

2. Профилактика патологий опорно-двигательного аппарата:

* упражнениями на «ощущение правильной осанки»;
* укрепляющие упражнения для мышц груди, спины, живота;
* упражнения, оказывающие опосредованное влияние на профилактику нарушений осанки (разновидности ходьбы (на носках, пятках и др.) и бега (с высоким подниманием бедра, приставными шагами и др.);
* отягощения весом 40–60% от максимума, количество повторений должно не превышать 12–16 раз, количество упражнений в комплексе целесообразно не превышать 6–7 упражнений, интервалы отдыха между упражнениями – 2–3 минуты. Упражнения собственно-силового характера выполняются со старшеклассниками, с учащимися среднего школьного возраста в гораздо меньшем объёме, и совсем не рекомендуются для выполнения с детьми младшего школьного возраста.

3. Снятие психо-эмоциональных напряжений

* дыхательные упражнения;
* музыкальное сопровождение;
* позитивные эмоциональные «зоны»

4. Контроль ЧСС (оздоровительный эффект аэробной нагрузки находится в диапазоне ЧСС 130–140 уд/мин.