**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры –**

**основа основ.**

На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии – это основа основ. Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время увеличена учебная нагрузка на функциональные возможности организма детей. За период обучения в образовательной организации число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%.

Одна из самых частых патологий у обучающихся – нарушение остроты зрения. Охрана зрения обучающихся должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в образовательную организацию, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм. Забота о здоровье обучающихся- обязанность каждой ОО, каждого учителя. Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья обучающихся больше, чем врач!

Главная задача работы учителей физической культуры – обеспечить обучающемуся возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в образовательной организации. Данная задача решается через:

совершенствование методики проведения урока;

 2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися;

 3) коррекцию занятий обучающихся на основе диагностики развития, способностей и природных задатков;

4) учет возрастных индивидуальных особенностей;

5) мотивацию обучающихся к учению. Основными направлениями я выбрала следующее: укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом; повышение общего среднего уровня физической подготовки обучающихся; стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта; научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни; формировать ценностное отношение к своему здоровью; формировать потребность в здоровом образе жизни.

Условия реализации здоровьесбережения: На уроках использую фронтальные и групповые формы. Материал урока располагаю в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – ходьба «гусиным шагом», прыжковый бег – передачей мяча в парах.Условия реализации здоровьесбережения: Использую различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: кегли, теннисные и набивные мячи, скакалки. Самостоятельная деятельность обучающихся, внесение в напряженную работу элементов игры, необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций организма – все это создает ситуацию успеха, вселяя в ребят уверенность в своих силах.

Условия реализации здоровьесбережения: В организации соблюдаются санитарно-гигиенические условия обучения, нормируются учебная нагрузка и режим занятий, используются здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; создан благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами формируются потребности в ЗОЖ у детей, педагогов и родителей. Исходная позиция – каждый обучающийся индивидуальность. Обучающийся - субъект своего образования.

Результативность Повышение успеваемости по предмету. Рост физической подготовленности. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни. Повышение динамики состояния здоровья учащихся.