***Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры***

***и во внеурочной деятельности.***

**Подготовила: Ахметова Е.А.**

**учитель физической культуры**

 В основе разработки современных стандартов школьного образования лежит представление об образовании как институте социализации личности. Новый стандарт акцентирует внимание учителей на необходимости использовать современные образовательные технологии, которые могут обеспечить развитие школьников. Не случайно, именно использование передовых технологий становится важнейшим критерием успешности учителя. Благодаря современным технологиям на уроках развертывается деятельность учеников. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Актуальность темы предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. Забота о здоровье учащихся- обязанность каждой школы, каждого учителя Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья школьников больше, чем врач!

 Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

 По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных предметов. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям КУЗ, ИОСО и т.д. или по "технологии здоровьесбережения". Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

 Здоровьесберегающие технологии- это качественная составляющая любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья».

 Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

 Здоровьесберегающие образовательные технологии -это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.

 Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

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

 Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированными оборудованием и инвентарем. При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель физической культуры всю тяжесть её освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, то есть фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников. Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у учеников физической культуры, а отчуждения от неё. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей.

 Главная цель работы учителей физкультуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Для этого необходимо:

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;

- обучить школьников приемам мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью;

 - формировать потребность в здоровом образе жизни.

 Поставленные задачи решаются через:

1) совершенствование методики проведения урока,

2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,

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

мотивацию школьников к учению.

 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.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость для укрепления здоровья имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

 Освобожденным от занятий физической культурой, а так же детям, относящимся к подготовительной группе, надо предлагать подготовить доклады и сообщения по ЗОЖ.

 На некоторых уроках использовать вопросы и задания, позволяющие узнать, понимают ли дети основные понятия и правила «здоровьесбережения»:

1.Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".

2.Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?

3.Назовите 10 причин сказать " Нет" наркотикам.

4.Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?

5.Как правильно дышать:

— ртом

— носом

 Занятия на уроках, участие в соревнованиях, одним словом, физкультура – одна из основ нашего здоровья.

 Именно учителя физкультуры должны помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

 Однако в обучении физической культуре есть несколько типичных проблем, заставляющих учителей обращаться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке.

Основными проблемами можно считать следующие:

1. Низкий авторитет предмета

2. Слабая материально-техническая база

3. Перегруженность залов.

 Для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физкультуре в школе, соединяющий в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия.

 Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в основной медицинской группе и подготовительной с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

 С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности надо проводить на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность. На уроках использовать фронтальный и групповой методы. При этом наиболее эффективно себя показал поточно-групповой способ. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, куда входят тщательно продуманные объяснение учебного материала, постановка задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия, взаимосвязи и взаимообусловленности его элементов. Материал урока необходимо располагать в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – лазанием по канату, прыжковый бег – передачей мяча в парах.

 Широко использовать различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применять мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки. Самостоятельная деятельность учащихся, 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.

 По отдельным разделам программы можно использовать карточки с упражнениями трех степеней трудности. Если ученик недостаточно хорошо выполняет то или иное упражнение, он получает карточку-задание с коэффициентом трудности «1», с указанием срока для выполнения. По окончании указанного срока учащийся обязан сдать учебный норматив или выполнить разученное упражнение. После этого он получает карточку с коэффициентом «2», а после выполнения и этого задания – карточку с коэффициентом «3». Кроме того, карточки могут быть с моделями движений и описанием порядка выполнения различных упражнений из всех разделов учебной программы. Это позволяет осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход в обучении.

 Что касается здоровьесбеоежения, то на уроках с соответствующим содержанием надо создавать представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, обучать самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием их для досуга и отдыха. Ребята ясно видят связь предмета «Физическая культура» с сохранением их здоровья и нормальным физическим развитием в дальнейшем.

 Для обеспечения эффективного здоровьесберегающего процесса необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия обучения, нормировать учебную нагрузку и режим занятий, использовать здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

 Необходимо создать в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей. Исходная позиция – каждый ученик индивидуальность. Ученик - субъект своего образования.

 Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся. Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; - в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; - количество видов учебной деятельности должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; - в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; - в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся); - обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.); - должен осуществляться контроль научности изучаемого материала; - необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся; - необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей; - на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее; - нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

 Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

 На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. А если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.

 Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.