**«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь**»**. [Гиппократ](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmoudrost.ru%2Favtor%2Fhippocrates.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFyDtsooT8sUXP7oP8xv0kNSllb4g)

Здоровье человека – основная ценность, собственно  в школьном возрасте закладываются основные принципы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Но, к сожалению, годы обучения в школе, не создают условий для улучшения здоровья.

Не случайно состояние здоровья детей  вызывает  тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих  в школу, уже имеют хронические заболевания, а за годы обучения  в школе возростает  количество нарушений зрения и осанки, увеличивается количество патологий психического здоровья, растет  число детей с заболеванием  органов пищеварения. Такое состояние здоровья -  результат неблагоприятного влияния  не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов.

Одной из главных и злободневных  задач ситемы образования является - ориентация на здоровый образ жизни.  Поэтому  создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, является одним из приоритетных направлений в системе  работы нашей гимназии.

В данном контексте и основная цель нашей работы - создание условий  для сохранения здоровья школьников на период обучения в гимназии.

Для этого ставятся следующие задачи:

* формировать у учащихся общественные и личностные представления о престижности  высокого уровня здоровья;
* воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Поставленные задачи выполняются  через:

1. совершенствование методики проведения урока,
2. индивидуальную работу с учащимися,
3. коррекцию знаний школьников на основе диагностики развития способностей и природных задатков,
4. мотивацию  школьников к учению,
5. увеличение двигательного режима учащихся в течение учебного дня.

Урок физической культуры - основная форма организации физического воспитания учащихся,  поэтому немаловажно  правильно организовать «здоровьесберегающий» урок, так как он  обеспечивает всем участникам процесса,  сохранение и повышение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Во время  планирования и проведения  урока мы  основываемся  на главные  современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

* рациональная плотность урока;
* использование на  уроке  вопросов, связанных со здоровьем учащихся, содействующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
* оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности;
* предпочтение методов и приёмов обучения, содействующих развитию инициативы и творчества учащихся;
* формирование мотивации учащихся;
* реализацию  индивидуального подхода к учащимся с учетом их личностных возможностей;
* организация на уроке благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
* введение в урок приемов и методов, способствующих познанию возможностей своего организма, развитию самооценки уровня своего физического развития.

 Здоровьесберегающий урок, строится на следующих принципах:

1. двигательной активности учащихся;
2. оздоровительного режима;
3. формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;
4. реализации эффективного закаливания;
5. психологической комфортности;
6. учета  индивидуальных особенностей и способностей  ребёнка.

Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие  выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, туризм, ориентирование). Они  способствуют укреплению сердечно-сосудистой,  дыхательной систем, усовершенствованию деятельности нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в основной  и подготовительной медицинской группе, с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников.

Использование различных вариантов подвижных игр, основанных на элементах соревнований,  разнообразные игровые эстафеты с предметами формируют у ребят жизненно значимые двигательные умения и навыки. Одним из важнейших условий сопутствующих лучшей реализации программного материала, является систематическое наблюдение за динамикой развития показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемых ими в ходе учебного года.  Проводя контрольные тесты, можно узнать, где слабые места, исходя из этого, ставить задачи обучения.

Именно уроки  физкультуры  помогут ребятам укрепить здоровье, улучшить осанку, противостоять стрессам. Поэтому большое внимание на уроках уделяется  упражнениям,  направленным  на профилактику искривления осанки, плоскостопия (упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц стопы),  дыхательные упражнения.

Большое внимание на уроках уделяется закаливанию учащихся, средствами естественных сил природы.  Большая часть занятий (если позволяют погодные условия) проводятся на свежем воздухе, или в хорошо проветренном спортивном зале.

На своих уроках  стараемся создать эмоционально-положительную атмосферу, что  обеспечивает успешную деятельность, повышает работоспособность и снижает утомление. Смена форм проведения урока, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти себя. Он начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития учеников, но и для их нормального психофизического состояния.  Включение в интенсивную  работу  игровой деятельности, необходимого переключения, успокоения, временного отдыха для урегулирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма – все это создает ситуацию успеха, придавая   ребятам уверенность в своих силах.

В процессе обучения стараемся выработать у учащихся активную жизненную позицию, дисциплинированность, чувство долга и ответственности, формируем  навыки  культуры поведения, соблюдение опрятного внешнего вида, уважительного отношения к сопернику. Обращаем внимание, чтобы учащиеся были аккуратны, подтянуты, вежливы, помогали друг другу (используются методы поощрения, одобрения). Стараемся способствовать эстетическому воспитанию учащихся (чистые подготовленные места занятий, разметка, наглядные пособия, опрятная спортивная форма, точный показ движений, музыкальное сопровождение).

 Целостное отношение к здоровью формируется  не только на уроках, но и во внеурочных мероприятиях.  В нашей педагогической практике  помимо уроков физической культуры используются такие формы здоровьесберегающих технологий, как  гимнастика до уроков, подвижные перемены, занятия в спортивных секциях, спортивно-массовая работа. Эти формы занятий способствуют физическому развитию, укреплению здоровья  учащихся, повышению качества учебной деятельности и воспитанию дисциплинированности. Систематическое проведение физкультурных мероприятий приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и точному выполнению режима дня.

В гимназии ежедневно перед первым уроком проводитсяутренняя  зарядка для учащихся первых классов. *Гимнастика до учебных занятий*  повышает работоспособность учащихся,  настраивает их на предстоящую умственную деятельность.

Дляобеспечения  смены деятельности,снижения напряжения и предупреждения  негативных сдвигов  в организме, связанных с длительным нахождением в неподвижной позе, организуются *подвижные перемены*, способствующие удовлетворению естественных потребностей в движении.  Проводятся перемены после каждого урока в спортивном зале (для учащихся старших классов) и после третьего урока для  учащихся начальных классов. *Спортивно-массовая* работа ведется учителями по двум направлениям: на уровне городских мероприятий и на внутришкольном уровне. Наши учащиеся добиваются хороших результатов, занимают призовые места в районных и городских соревнованиях. Каждый учебный год начинается в гимназии с большого спортивного  праздника, «Открытия  малых Олимпийских игр» в котором принимают участие все учащиеся гимназии.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внекласснойработой, используются различные формы организации  детей с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Работают *спортивные секции* по различным направлениям (волейбол, баскетбол, футбол, рукопашный бой и т.д.)

     Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, снизилась утомляемость детей, произошло увеличение двигательного режима учащихся. Мы очень надеемся, что научив детей беречь и укреплять  свое здоровье, получим здоровое поколение, с высокой культурой отношения к своему психологическому и физическому здоровью. Неоспоримым является тот факт, что без надлежащего физического развития невозможно гармоничное развитие личности.

Таким образом, опыт работы по формированию у гимназистов навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует качественному улучшению состояния здоровья учащихся, что непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии и отношении к учебе.