**Доклад на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры и во внеурочной деятельности»**

**Подготовила Кутенева Н.В.**

**учитель физической культуры**

**МАОУ Белоярского района «СОШ п.Сосновка»**

Общепринято, что здоровье - это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из актуальных проблем образования является совершенствование физического воспитания школьников посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий.

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.

Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении является 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

.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.

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.

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

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.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

· гигиенические факторы;

· оздоровительные силы природы;

· средства двигательной направленности.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности надо проводить на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность.

Материал урока располагаю 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 использую различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки

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.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Внеклассная работа по предмету

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются внеклассные формы работы:

1. Физкультурно - оздоровительные мероприятия, которые включают в себя гимнастику до занятий, подвижные игры на переменах, физкультминутки, спортивный час после уроков.

2. Внеклассную работу, состоящую из общефизической подготовки и работы спортивных секций.

3. Физкультурно - массовые и спортивные мероприятия. Это дни здоровья и спорта, туристические походы, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования.

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические походы. Организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Одной из форм организации летнего отдыха является организация туристических походов. Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья, пребывание на свежем воздухе воздействие солнца и физическая нагрузка все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.