*Герасимова Матрена Ивановна,*

*учитель физической культуры*

*МБОУ «Таттинский лицей имени А. Е. Мординова»*

**Опыт применения здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры**

 **Проблема, над которой я работаю:** **«Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни в условиях интеграции современного образования».** Актуальность проблемы обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения. Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся. На каждом уроке физической культуры следует отводить до 15-18 минут времени для воспитания физических качеств, с обязательным контролем домашних заданий.

 **Перспективность моего опыта** это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, турпоходы, образовательные туры.

 Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Также использую самостоятельные работы по составлению физкультурных, спортивно-оздоровительных проектов. Другой формой работы является игра. Игра – один из приемов преодоления пассивности учеников, укрепления его здоровья. На своих уроках я часто использую игровые технологии и приемы, особенно в 5-8 классах. Это «Физкультурное домино», «Спортсмены-умники», «Конкурс знатоков спорта», «Уроки экологической культуры», «В мире Олимпиады», якутские национальные игры не только в рамках уроков, но и краткосрочные игровые проекты в предметно-методических неделях и декадах, и другие.

За время работы в данной школе мною накоплен опыт педагогической работы по данной теме:

* Большое значение придаю решению заданий и игр с нестандартными, творческими походами. Подбираю учебные задания с изучаемыми и пройденными материалами. Данный подход был особенно актуален в период организации учебного процесса в дистанционный период обучения.
* На уроках провожу все виды разборов различных упражнений, но разбор не ради разбора, а чтобы дети видели и поняли их практическую значимость для укрепления здоровья и с успехов применяли бы их.
* Использую в работе игровые и занимательные моменты.
* Много внимания уделяю национальным массовым и спортивным играм, которые не требуют много инвентаря и спортивных снаряжений, а таких, которые развивают силу, ловкость, гибкость, пластичность суставов.

 Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.