**Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культуры**

Здоровье подрастающего поколения является важным вопросом, решением которого занимается государство, общественные организации, сами граждане. Данная проблема все чаще становится предметом обсуждения на мероприятиях разного уровня и формата. Все активнее в решение этого вопроса включается и педагогическое сообщество. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из основных целей современного образовательного процесса. Хорошее здоровье - основа для успешной самореализации личности, ее развития  и становления.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся (Н.К. Смирнов).

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья.

Задача здоровьесбережения может реализовываться при тесном взаимодействии педагога, медицинского работника и ученика, через физкультурно-оздоровительные мероприятия, посредством вовлечения ученика в активную деятельность по формированию здорового образа жизни. Решение этой задачи может быть реализовано только при комплексном подходе.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.Поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся. Необходимо лишь увидеть эту связь. (Н.К. Смирнов).

*Если забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, можно говорить о реализации здоровьесберегающей педагогики.* (Н.К. Смирнов).

Одна из ведущих целей профессионального образования формирование у выпускника высокого уровня реального здоровья, знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитание культуры здоровья.

Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Создание образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заведении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера, будет способствовать повышению эффективности здорового образа жизни обучающихся.

Нам бы хотелось более подробно остановиться на применении здоровьесберегающих технологий при проведении занятий по дисциплине Физическая культура.

Занятие физической культуры - основная форма организации физического воспитания обучающихся, поэтому немаловажно  правильно организовать «здоровьесберегающее» занятие, так как оно обеспечивает всем участникам процесса,  сохранение и повышение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Во время  планирования и проведения занятий мы основываемся на современных требованиях к физической культуре с комплексом здоровьесберегающих технологий:

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

Здоровьесберегающее занятие строится на следующих принципах:

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

Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры). 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 с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей.

Использование различных вариантов подвижных игр, основанных на элементах соревнований, разнообразные игровые эстафеты с предметами формируют у обучающихся жизненно значимые двигательные умения и навыки. Одним из важнейших условий сопутствующих лучшей реализации программного материала, является систематическое наблюдение за динамикой развития показателей двигательной подготовленности обучающихся, достигаемых ими в ходе учебного года и ведение дневника самоконтроля.

Именно занятия  физической культурой  помогут обучающимся укрепить здоровье, улучшить осанку, противостоять стрессам. Поэтому большое внимание  уделяется  упражнениям,  направленным  на профилактику искривления осанки, плоскостопия (упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц стопы),  дыхательные упражнения.

Еще один прием – это закаливание средствами естественных сил природы.  Большая часть занятий (если позволяют погодные условия) проводится на свежем воздухе, или в хорошо проветренном спортивном зале.

На своих занятиях стараемся создать эмоционально-положительную атмосферу, что обеспечивает успешную деятельность, повышает работоспособность и снижает утомление. Смена форм проведения занятий, снижает напряженность у студентов, дает возможность найти себя. Они начинают чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития, но и для их нормального психофизического состояния.

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

Целостное отношение к здоровью формируется не только аудиторно, но и внеаудиторно. В нашей педагогической практике помимо занятий физической культуры используются такие формы здоровьесберегающих технологий, как занятия в спортивных секциях, спортивно-массовая работа.

*Спортивно-массовая* работа ведется преподавателями по двум направлениям: на уровне городских мероприятий и внутри филиала. Наши студенты добиваются хороших результатов, занимают призовые места в городских соревнованиях.

Эти формы работы способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, повышению качества учебной деятельности и воспитанию дисциплинированности. Систематическое проведение физкультурных мероприятий приучает обучающихся к повседневной заботе о своем здоровье и точному выполнению режима дня.

Мы очень надеемся, что научив студентов 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 навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует качественному улучшению состояния здоровья студентов, что непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии и отношении к учебе.