**Опыт работы: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры».**

**Автор: Туровская М.А.**

**учитель физической культуры.**

 **г. Новомосковск**

**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.**

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

Цель моей профессиональной деятельности как учителя физкультуры -- укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры.

Реализуя на практике здоровьесберегающие технологии, я на своих уроках ставлю перед собой задачи оздоровительной, образовательной, воспитательной направленностей.

***Образовательная направленность:***

- использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией Матвеева и Ляха;

- обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол,

футбол, гимнастика.

- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

***Оздоровительная направленность****:*

 - защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования;

 - укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма;

 - повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным

условиям путём закаливания;

 - взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их

рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная (Сидящий режим).

***Воспитательная направленность:***

 - учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;

 - создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);

 - стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;

 - развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);

 - получение знаний в различных видах спортивной деятельности.

Сочетая эти три направленности, формирую и использую:

Физкультурно-оздоровительные технологии - этот процесс оздоровления детей.

**По характеру действия различают**:

-*Стимулирующие Технологии* (Закаливание и тренировка физических

качеств).

*-Защитно- профилактические:*

Санитарно- гигиенические нормы и требования, ТБ

*-Информационно-обучающие:*

Забота учащихся о своём здоровье

**Через какие средства физического воспитания использую здоровье сберегающие технологии**:

**1.Санитарно-гигиенические:**

- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;

- влажная уборка зала после уроков

- соответствующее освещение, наличие аптечки;

- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);

- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

**2.Физические упражнения:**

**— это** простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;

— это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх.

**3.Естественные силы природы**

 - разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;

 - занятия на свежем воздухе (способствуют уничтожению микробов в организме);

 - сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.

Использование здоровье сберегающих технологий напрямую связано с двигательной активностью учащихся.

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм.

1. Проведение урока физической культуры три раза в неделю.

2. Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале, и на школьной площадке.

3. Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

4. Участие детей в городской спартакиаде школьников.

5. Домашнее задание.

6. Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.

 **Здоровьесбережение на уроке физической культуры**

1.Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:

- разных видов деятельности,

- фаз напряжения и «разрядки»

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

2.Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей.

Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.

3.Активные методы обучения –это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.

Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

-индивидуальная работа,

-работа с партнером и

-работа в группе.

4.Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.

Как определить нагрузку на уроке?

Учитываю

 состояние здоровья;

функциональные возможности всех учащихся;

физическую подготовленность;

индивидуальные особенности;

степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.

Итак, здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1.      Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся- один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2.      Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания, как оценивают работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.

3.      Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4.      Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право оценить свой результат.

5.      Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания и большую часть уроков физкультуры провожу на свежем воздухе. Уроки на свежем воздухе включают занятия на школьной площадке, где проходит легкоатлетическая подготовка, футбол, игра в лапту, лыжная подготовка.

6.      Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

 «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом,  психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровье, сформированное в период роста и развития организма детей и подростков, в значительной степени определяет продолжительность жизни взрослого человека.

 Всем известно, что в наше время необходимо быть здоровым, быть физически развитым и быть готовым сдавать нормы ГТО. Однако в последнее время врачи отмечают, что школьники стали чаще болеть. Причин для этого много: большая учебная нагрузка, неправильное питание, нарушения режима дня, то есть несоблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ).

А сейчас я бы хотела провести с вами небольшой мастер класс, как раз таки на тему здоровосберегающих технологий. Данный мастер класс позволит нам всем сохранить заряд бодрости и хорошего настроения на целый день (делаем зарядку).

Всем спасибо. Будьте всегда здоровы!

 Литература:

1. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Волгоград «Учитель», 2007, Справочник учителя физической культуры;
2. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Москва «Глобус», 2009, Настольная книга учителя физической культуры;
3. Л.Г.Андреева Волгоград «Учитель», 2009, Методическое объединение учителей физической культуры.