**Здоровье сберегающие технологии на уроках физической культуры.**

Самой важнейшей ценностью для любого человека всегда было и будет его здоровье. Все чаще в мире поднимаются вопросы сохранения здоровья, поддержания здорового образа жизни, в связи с этим особое внимание должно уделяться здоровьесбережению в общеобразовательных учреждениях. С каждым годом не только в нашей школе, но и повсюду наблюдается тенденция к повышению уровня заболеваемости детей, снижению двигательной активности, возросло количество освобожденных от занятий физической культурой, увеличилось количество противопоказаний. При переходе из начальной школы в среднюю , факторами влияющими отрицательно на здоровье становятся :

-возрастание объема и усложнение учебной нагрузки;

-низкий уровень заинтересованности учебными предметами, нежелание самостоятельно изучать дополнительную литературу по предмету;

-становление оценки одним из главных факторов, учитываемых при контроле родителями и самоконтроле учащимися;

-новая форма обучения, связанная с изменением здания, расположением кабинетов, обучением у нескольких учителей сразу;

-необходимость заново выстраивать взаимоотношения с классом, учителями.

Все эти факторы несут в себе стрессовую нагрузку, влияющую на психологическое состояние и здоровье ребенка в целом. Стресс, последствия которого могут выражаться в быстрой утомляемости, заторможенности, расстройстве сна, кошмарных сновидениях, боли в суставах и мышцах, не проходит для ребенка бесследно, если вовремя не обратить на него пристального внимания.

Помимо психологического фактора, на здоровье ребенка влияет недостаточная двигательная активность и несоблюдение здорового образа жизни.

В связи с постоянно развивающимися технологиями, популяризацией телевиденья и интернета, школьники все меньше двигаются, больше сидят за компьютерами, увеличивая нагрузку на глаза, усугубляя нарушения осанки, недостаточное количество времени проводят на свежем воздухе.

 Выделяю следующие задачи:

-Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.

-Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.

-Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

В связи с наблюдающимися малоподвижным образом жизни, неправильными привычками, несоблюдением режима дня, перегрузка учебными занятиями, накапливанием отрицательных эмоций , у детей все чаще наблюдаются заболевания, связанные с:

опорно-двигательным аппаратом;

нарушения осанки, плоскостопие;

снижение зрения;

нервно-психические расстройства.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

-активного участия в этом процессе самих учащихся;

-создание здоровьесберегающей среды;

-высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

-планомерной работы с родителями;

-тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения включает в себя три основных этапа:

-Начальное ознакомление с основными понятиями, принципами, представлениями.

-Расширение и углубление полученных знаний.

-Закрепление знаний, умений, навыков и дальнейшее их совершенствование.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По

данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

− на 50% - от образа жизни;

− на 25% - от состояния окружающей среды;

− на 15% - от наследственной программы;

− на 10% - от возможностей медицины.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По

данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

− на 50% - от образа жизни;

− на 25% - от состояния окружающей среды;

− на 15% - от наследственной программы;

− на 10% - от возможностей медицины.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По

данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

− на 50% - от образа жизни;

− на 25% - от состояния окружающей среды;

− на 15% - от наследственной программы;

− на 10% - от возможностей медицины.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По

данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

− на 50% - от образа жизни;

− на 25% - от состояния окружающей среды;

− на 15% - от наследственной программы;

− на 10% - от возможностей медицины.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По

данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

− на 50% - от образа жизни;

− на 25% - от состояния окружающей среды;

− на 15% - от наследственной программы;

− на 10% - от возможностей медицины.

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 приѐмов 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; Современные педагогические технологии 103 – 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 ребѐнка

Физических нагрузок и возрастных особенностей школьников [1]. 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

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 104 ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА: МЕТОДИКА И ПРОБЛЕМЫ 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 сердечнососудистой 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).

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По

данным исследований Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:

− на 50% - от образа жизни;

− на 25% - от состояния окружающей среды;

− на 15% - от наследственной программы;

− на 10% - от возможностей медицины

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, снизилась утомляемость детей, произошло увеличение двигательного режима учащихся.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 школьников навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует качественному улучшению состояния здоровья учащихся, что непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии и отношении к учебе.

Список используемой литературы

Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.