Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»

**«Эффективные способы использования здоровьесберегающих технологий во время учебно-тренировочного процесса»**

**Подготовила: Гаранина Л.И.**

**2024г.**

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит   
ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни  с раннего детства. С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности тренера-преподавателя становятся здоровьесберегающие технологии. Формирование культуры здорового   
и безопасного образа жизни - одна из главнейших задач. Что же понимается под здоровьесберегающими технологиями?

Технология - это системный метод создания, применения   
и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

По определению Н.К. Смирнова, он же является родоначальником этого понятия -«Здоровьесберегающие образовательные технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Петров под здоровьесберегающей технологиейпонимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления   
и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного   
и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Из всех этих определений можно сделать следующий вывод:

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов учебно-образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения   
и развития. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь   
по федеральным стандартам по виду спорта во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача тренера-преподавателя - не просто вести занятие   
в чистом спортивном зале, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в спортивной школе, формирующую Личность. То есть,   
[по федеральным](http://pedsovet.su/publ/115) стандартам подход к сохранению здоровья ребенка   
и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов. Иначе говоря, **задачами** здоровьесберегающих технологий в свете внедрения федеральных стандартах является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся. А з**адача каждого тренера-преподавателя** - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей на тренировке:

- приведение в соответствии с санитарными нормами и правилами образовательной среды школы: мебели, режима освещения, проветривания помещений, режима работы школы (школа работает в одну смену), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, психологического комфорта,

- применение здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке. Современный здоровьесберегающий урок любого учителя-предметника разнообразен.

Каким  же должен быть современный здоровьесберегающее занятие?

Прежде всего,**здоровьесберегающее занятие должно:**

- воспитывать и стимулировать у обучающихся желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий  **«Условия здоровьесбережения»**:

1. Выполнение требований СанПиНа (мы следим за освещенностью   
в классе, температурным режимом, проветриванием. 2. Соблюдение этапов урока.

2. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.).

3. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности обучающихся.

**Какова же «Структура современного здоровьесберегающего учебно-тренировочного занятия»?**

У каждого тренера-преподавателя свои методы, приемы.

      Вводная часть занятия организуется как актуализация знаний по теме урока.

      Основная часть формулирует новые представления (это наиболее информативная часть занятия).

Заключительная часть используется для закрепления.

Итог занятия предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Но самым важным условием занятия является все же создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой и парной работы.

Я уверена, что каждый тренер-преподаватель использует на каждом своем занятии либо отдельные элементы здоровьясбережения, либо передовые педагогические технологии для того, чтобы процесс учения был радостным, доступным для всех обучающихся и был здоровьесберегающим.

 Каковы же **результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?**

- снижение показателей заболеваемости детей. В сравнении с прошлым годом ухудшения здоровья не наблюдается;

- улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении программы. «Здоровые дети - здоровая нация».  Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.