**Тема доклада:**

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.**

Содержание

Введение

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии.

1.1. Сущность и виды педагогической технологии.

1.2. Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции и принципы.

2. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.

2.1. Средства здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

2.2. Особенности организации учебной деятельности на уроке физкультуры в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Заключение.

Список использованной литературы.

**Введение**

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.  
Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе.  
Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков с использованием нетрадиционных средств и методов физического воспитания.

Сохранения здоровья подрастающего поколения важная социальная проблема.  
Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

1. **Здоровьесберегающие педагогические технологии**.
   1. *Сущность и виды педагогической технологии.*

Педагогическая технология – это точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий, реализуемых квалифицированным педагогом-профессионалом.

В сфере образования многое зависит и от человека, использующего ту или иную технологию. Поэтому личность учителя, его культура, профессионализм, интуиция – все это условия успешности применения любой образовательной технологии.

Одним из решающих условий успешного протекания педагогического процесса является его конструирование. На этом этапе решения педагогической задачи можно выделить тесно связанные между собой виды деятельности учителя, которые относительно независимо направлены на конструирование содержания, средств и программ действий своих и учащихся.

Технологию непосредственного осуществления педагогического процесса занимает организация деятельности, являющейся, по существу, реализацией замысла и проекта функционирования педагогического процесса.

Учет технологических требований и особенностей деятельности детей, которую предстоит организовать, определяет специфику относительно самостоятельных технологий организации развивающих видов деятельности детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем и постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-воспитательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим педагогическим технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

* 1. *Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции*

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья учащихся?

Остановимся только на нескольких концептуальных позициях.

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья обучающихся:

* приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
* формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);
* развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.);
* воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;
* формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
* -воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью;
* воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
* формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
* развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
* формирование у обучающихся знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

2. Целостность учебно-воспитательного процесса.

Целостность предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся.

Целостность также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

3. Обновление содержания образования и использование здоровье сберегающих технологий.

Обновление содержания образования происходит в связи с введением новых федеральных государственных образовательных стандартов, согласно которым серьезное внимание уделяется воспитанию физической культуры школьника, и обеспечить усвоение им опыта здорового образа жизни.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

Развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов личности применительно к новым социально-экономическим условиям

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример здорового образа жизни должны показать педагоги и родители.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения.

Принцип сознательности и активности - нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности – способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивает принцип систематичности.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности.

Принцип непрерывности выражает закономерности по построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

1. **Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании**
   1. *Средства здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.*

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности;

2. Оздоровительные силы природы;

3. Гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Это – физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; гимнастика (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний); лечебная физкультура, подвижные игры; и др.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа:

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями. Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.
5. Этап углубленного изучения. Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
4. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.
4. Особенности организации учебной деятельности на уроке физкультуры в условиях здоровьесберегающей педагогики.
   1. *Особенности организации учебной деятельности на уроке физкультуры в условиях здоровьесберегающей педагогики.*

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Деятельность учителя на уроках физической культуры должна включать ознакомление с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе.
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.
4. Поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создания здоровьесберегающих условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому деятельность учителя в начале учебного года начинаться с диагностических обследований уровней физического развития детей.

А так же должны быть: строгие дозированные физические нагрузки; использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении; использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся; учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств; построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности; соблюдение гигиенических требований; благоприятный эмоциональный настрой; создание комфортности.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.

Создание комфортных условий для занятий физкультурой состоит из следующих мероприятий:

* соблюдения санитарно-гигиенических норм;
* 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).

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.  
Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.  
В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка.

Прыжки со скакалкой. На каждом уроке независимо от разделов программы, провожу прыжки со скакалкой. Скакалка на уроках физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем. Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Простота в использовании скакалки состоит в достаточно легкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Многолетний опыт ежеурочного использования прыжков со скакалкой позволяет говорить о положительном результате.

Формирование осанки на уроках. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме. Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры. На своих уроках слежу за осанкой учащихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года.

Методика организации домашних заданий. Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако,чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях.

Главное же для меня учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни.

**Заключение**

Итак, здоровье сберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся – один из способов повышения эффективности урока.
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.
3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся.
4. Индивидуальный подход к каждому ребенку.
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.
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.

Анализируя результаты своего опыта работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

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

**Список использованной литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28
2. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПБ.: Наука, 1993, 269с.
3. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.1980. 128с.
4. Малкова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2004. 255 с. С. 183 – 186.
5. Опыт работы учителей физической культуры./ Под ред. Травниковой Р.Н., Черновой К.Л. М. АПП. 1962. 48с.
6. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2006
7. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 - 34
8. Журнал «Физическая культура в школе», №1,2,3 – 2009г.
9. http://festival.1september.ru/articles/557275 «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивной работе» Акимова Елена Владимировна
10. http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii/0- 14«Формирование здоровьесберегающей среды на уроках»
11. http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»