

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

Общепринято, что здоровье – это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из актуальных проблем образования является совершенствование физического воспитания школьников посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимает первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребёнок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются ещё и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом « Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание

гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет «Физическая культура»

Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Здоровье сберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья. Комплекс мероприятий здоровья сбережения в рамках осуществления физического воспитания в школе включает следующие виды деятельности:

проведение комплексной диагностики;

организация учебных занятий со здоровье сберегающей направленностью;

пропаганда здорового образа жизни;

применение физических упражнений для профилактики заболеваний;

применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми;

Работа с детьми занимает особое место в моей педагогической деятельности, создавая условия, способствующие мотивации старшеклассников к занятиям физической культуры и осознанному отношению к своему здоровью. Решение проблемы я нашла в выборе средств физического воспитания:

утренняя гимнастика до занятий;

занятия в спортивных секций;

занятие в кружке «Юный стрелок»

внеклассные мероприятия физического воспитания;

уроки физической культуры;

Урочные занятия имеют чёткую структуру: подготовительную часть, основную и заключительную. Подготовительная часть составляет 15 минут. Физические упражнения, используемые в подготовительной части урока, активизируют функциональные системы для выполнения последующей физической работы в течение занятия и оказывают непосредственный лечебно-профилактический эффект. Основными в подготовительной части являются: упражнения в движении, направленные на профилактику

плоскостопия, беговые упражнения не высокой интенсивности, дыхательные упражнения, игры с элементами дыхательной гимнастики. В основной части урока у детей формирую навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. Создаю такие условия, чтобы у ребёнка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья. В заключительной части (5-7мин) используются игры на внимание, упражнения в движении в сочетании с дыхательной гимнастикой, выполняющие в медленном темпе, объясняется домашнее задание.

Для повышения интереса и эмоционального настроения на своих уроках удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убеждена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.