**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

**Подготовила**

**учитель физической культуры**

**Некрасова М.С.**

**Актуальность проблемы**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Здоровье учащихся - самое приоритетное направление в сфере образования.

    Все без исключения люди понимают, как важно заниматьсяфизкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делатьзарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставитьвстать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на « потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда бывает поздно начинать…

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка

культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы взрослые,ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь теплоодеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьяхговорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным!Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении»и т.д.

**Главная задача** учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи.

А каким же должен быть урок с позиции здоровьесохранения? И как оценить его с этих позиций? Отечественными учеными (А.П.Матвеевым, Т.В.Петровой, В.К.Бальсевичем, В.И.Ляхом, Л.Б.Кофманом, Ж.К.Холодовым, B.C.Кузнецовым и др.) были теоретически обоснованы значение, содержание физкультурных занятий, отработаны вопросы методики проведения, опираясь на разные их типы и формы. Все это легло в основу различных программ по физической культуре, обеспечивая решение вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников, исходя из запросов государства на определенном этапе развития общества.

Физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физкультуры направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

На основании вышесказанного, **целью** своей профессиональной деятельности считаю создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни. Основными направлениями в вопросах здоровьесбережения учащихся я выбрала следующие:

* Создание условий для реализации здоровьесберегающего подхода на уроках физической культуры
* укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
* повышение общего среднего уровня физической подготовки учащихся;
* популяризация и агитация здорового образа жизни;
* стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта

данные направления я реализую через:

* **реализацию образовательных программ здоровьесберегающей направленности**

Программный материал по ФК в каждом классе распределен таким образом, что обеспечивает полноценную двигательную активность с применением оздоровительного эффекта.

**учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся**

Неотъемлемой частью уроков является интенсивность физической нагрузки, которая должна соответствовать возрасту. Во время беговой подготовки всегда слежу за тем, чтобы дети, которым трудно интенсивно двигаться (полные или слишком слабые), не бегали «через силу». При беге на выносливость, особенно на начальном этапе обучения, они всегда следуют установке: «Устал – можешь перейти на шаг, но никогда резко не прекращай бег, не останавливайся». В спринте стараюсь так комплектовать забеги, чтобы не было слишком большой разницы в скоростной подготовке ребят. В младших классах полных детей ставлю в один забег и т.д.

* **учет состояния здоровья ученика**

На уроках к детям с ослабленным здоровьем я использую индивидуальный подход.

**Обеспечение необходимых гигиенических условий в спортивном зале.**

Освещение в спортивном зале, температурный режим, требования к спортивному оборудованию и инвентарю соответствует санитарно-гигиеническими нормам.

* **Совершенствование методики проведения урока**

Все уроки физической культуры должны иметь высокую моторную плотность.  По данным СанПиН 70% урока дети должны активно двигаться. С этой целью я строю уроки, используя метод круговой тренировки. Когда класс делится на группы и работает по нескольким станциям. Этот метод можно применять в любой части урока.

Материал урока я стараюсь располагать в строгой логической последовательности от простого к сложному.

В младшем школьном возрасте использую разнообразные задания, требующие быстрых кратковременных перемещений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п., подвижные игры .

В среднем школьном возрасте применяю скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, а также повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

В старшем школьном возрасте использую комплекс скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Дистанцию бега для развития скорости увеличиваю до 60-100 м.

Скоростные упражнения у детей сочетаю с упражнениями на расслабление мышц: обучаю их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания нужно расслаблять мышцы голени), самомассаж, измерение ЧСС

Таким образом, здоровьесбережение на уроках физической культуры осуществляется за счет систематической двигательной активности школьников, развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости

* **Пропаганда физической культуры и спорта**

Данный компонент здоровбесбережения учащихся имеет важное значение. Ведь от того, насколько мы привьем детям желание заниматься спортом, зависит их дальнейшее самосовершенствование. Особенно я стараюсь увлечь младших школьников. Интерес к спорту я формирую через внеурочные спортивные мероприятия. В 2013-2014 учебном году мной проведено \_\_\_внеклассных спортивных мероприятий, также приняли участие в районных спортивных мероприятиях.учащиеся 6 класса приняли участие в проектной деятельности, а так же показываю личный пример в увлеченности спортом.