***Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в современной школе.***

Модернизация системы Российского образования, введение ФГОС, потребовала коренной перестройки процесса обучения и воспитания учащихся, в том числе и физического воспитания.

Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования школьников является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий. На уроках физической культуры и во внеурочной спортивной деятельности *здоровьесберегающие технологии* -основа основ.

*Целью* применения здоровьесберегающих технологий является воспитание у учащихся культуры здоровья,личностных качеств, способствующих его сохранению,формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

*Общие принципы здоровьесбережения*.

1.*Не навреди!*

Все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2*. Непрерывность и преемственность.*

Работа ведется не от случая к случаю ,а каждый день и на каждом уроке.

3.*Субьект*.Субьективные взаимоотношения.

Учащейся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

4*.Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся*.

Объем учебной нагрузки , сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

5.*Комплексный междисциплинарный подход*.

Единство в действиях педагогов, психологов, врачей.

6*.Успех порождает успех*.

Акцент делается только на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяют только положительное, а только потом выделяют недостатки.

7*.Активность.*

Активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Исходя из общих принципов здоровьесбережения, здоровьесберегающие технологии можно разделить на группы.

*Группы здоровьесберегающих технологий.*

1.Медико-гигиеническая.

2.*Физкультурно-оздоровительные*.

3.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

4.Экологическая.

5.Здоровьесберегающие образовательные технологии в школе.

Все эти группы успешно применяются и используются в процессе обучения и воспитания в современной школе. Касательно учебного предмета физическая культура, необходимо особо выделить физкультурно-оздоровительные технологии.

*Физкультурно-оздоровительная технология.*

Эта технология включает в себя:

1.Развитие двигательных качеств, .двигательной активности учащихся.

2.Становление физической культуры школьников.

3.Урок физической культуры.

4.Физкультминутки,физкультпаузы,подвижные перемены.

5.Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

*Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности*.

1.Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

2.Повышение уровня образованности в области физической культуры , спорта и ЗОЖ.

3.Формирование у школьников устойчивого интереса к потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыкам здорового образа жизни.

Все мероприятия здоровьесберегающей деятельности носят как  *образовательную*, так и *оздоровительную* направленность.

*Образовательная направленность.*

1.Обучение образовательного материала по темам: легкая атлетика, подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры.

2.Использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учетом возрастных особенностей учащихся.

3.Использование методики интенсивности и релаксации в обучении.

4.Учет физической подготовленности детей и развития их физических качеств.

*Оздоровительная направленность.*

1.Техника безопасности на уроке, секции, во время проведения соревнований, внеклассых спортивных мероприятий. Проверка инвентаря и оборудования.

2.Укрепление здоровья(развитие и укрепление дыхательной, сердечно- сосудистой, мышечной, нервной систем).Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.

3.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путем закаливания.

4.Взаимосвязь с медицинским персоналом .(Распределение школьников на группы: основная, подготовительная, специальная, учет медицинских показаний учащихся при наличии таковых.).

*Использование здоровьесберегающих технологий, наряду с другими современными образовательными технологиями, ведет к обеспечению нового качества образования в современной школе.*