**«Здоровьесберегающие технологии**

**в работе учителя физической культуры»**

*Статья учителя физической культуры Кузнецовой Татьяны Михайловны*

В настоящее время каждый учитель должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. Воспитание школьника зависит от социальной деятельности, ориентированной на здоровье и здоровый образ жизни. Следовательно, ориентация на **здоровьесберегающие технологии в обучении является одной из главных и актуальных задач всей системы образования.**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. В основе разработки современных стандартов школьного образования лежит представление об образовании как институте социализации личности. Новый стандарт акцентирует внимание учителей на необходимости использовать современные образовательные технологии, которые могут обеспечить развитие школьников. Не случайно, именно использование передовых технологий становится важнейшим критерием успешности учителя. Благодаря современным технологиям на уроках развертывается деятельность учеников. **Актуальность данного направления предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека**. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание 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 ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще 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.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии - это основа основ. **Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.**

**Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается** система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.

**Перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы**: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

Деятельность учителя на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе, а также помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость для укрепления здоровья имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

**Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:** гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. 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, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНом; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима дня; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Главным требованием к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в учебно-воспитательном процессе.

**Школьники должны ясно видеть связь предмета «Физическая культура» с сохранением их здоровья и нормальным физическим развитием в дальнейшем.**

Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающей деятельности, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Также необходимо создавать условия для заинтересованного отношения к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены***.*** Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Для этого необходимо обеспечить гигиенические условия в учебных помещениях, следить за освещением и характеристикой воздуха в спортивном зале, за температурным режимом. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

На некоторых уроках целесообразно использовать вопросы и задания, позволяющие узнать, понимают ли дети основные понятия и правила «здоровьесбережения», например:

1.Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".

2.Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?

3.Назовите 10 причин сказать " Нет" наркотикам.

4.Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?

5.Как правильно дышать:

— ртом

— носом

С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности надо проводить на свежем воздухе, широко использовать различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применять мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки. Самостоятельная деятельность учащихся, внесение в напряженную работу элементов игры, необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций организма – все это создает ситуацию успеха, вселяя в ребят уверенность в своих силах.

Необходимо создать в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей. Исходная позиция – каждый ученик индивидуальность. Ученик - субъект своего образования ***.***Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса***.***

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- количество видов учебной деятельности должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;

- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то, способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);

- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;

- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;

- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;

- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

**Совершенствование физического воспитания школьников посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий, предполагающих комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней является одной из актуальных проблем образования.** Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников.

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом.

Физическая культура в школе - это не только уроки, это целый мир, в котором школьники могут себя проявить. Именно спортивные праздники, соревнования и конкурсы остаются в памяти наших учеников после окончания школы. Это:

-участие учащихся школы в школьной спартакиаде

-участие в районных соревнованиях и массовых мероприятиях, праздниках

-проведение «недели здоровья в школе» (соревнования, конкурс плакатов, фото и видео конкурс)

- в рамках «Недели здоровья» - проведение спортивного праздника -проведение акции «Мы против курения» (конкурс плакатов и рисунков)

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них, их учителей культуры здоровья, может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.