**Тема «Здоровьесберегающие технологии и практика их применения на уроках физической культуры в условия реализации ФГОС»**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

     Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.  А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

      За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности, но школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

   Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию.

**1. Понятие здоровьесберегаюшей технологии**

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

Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

В современной школе необходимо обеспечить выпускнику 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.

**2. Группы здоровьесберегающих технологий**

В системе образования применяют несколько групп здоровьесберегающих технологий, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии 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.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

**3. Практика их применения на уроках физической культуры и в спорте.**

         Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся. 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,

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 для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого). - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

        Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Создание условий 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.

        На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у детей правильной осанки. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения  воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д.

При применении данных здоровьесберегающих технологий используются упражнения и игры различной интенсивности и направленности. В основе своей это психологические игры и упражнения, направленные на развитие психической сферы и укреплению физического здоровья учащихся.

Развитие основных движений — одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обусловливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре. Упражнения в основных движениях должны проводиться ежедневно как в утреннее, так и в послеобеденное время. Для того чтобы дети могли энергично двигаться и не испытывали стесненность, упражнения в основных движениях лучше всего организовывать на прогулке (во дворе, в парке, в лесу, в поле).

Если упражнения в том или ином виде основного движения проходят весело, в игровой форме, дети более заинтересованно и качественно выполняют их. Во время упражнений в ходьбе и беге учитель должен постоянно следить за сохранением правильной осанки у детей, приучать смотреть несколько вперед, не наклоняя голову.

Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкульт-паузы, 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. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Организованное проведение перемен. Благоприятные условия для отдыха создаются на переменах между уроками.

На каждой перемене и в каждой классной комнате открываются фрамуги, форточки или окна, при этом больший эффект дает сквозное проветривание. Осенью и весной в хорошую погоду школьникам лучше находиться на свежем воздухе, а в ненастную погоду и в зимнее время — в рекреациях.
Перемены, особенно большие, должны быть заполнены активными и разумными движениями, которые облекаются в форму коллективных игр, спортивных развлечений и аттракционов. Следует учитывать, что на переменах собираются дети различного возраста и физического развития, поэтому желательно игры и развлечения двигательного характера организовывать в разных местах, чтобы учащиеся имели возможность выбора. Игры, устраиваемые на переменах, должны быть в основном знакомы школьникам, простыми по содержанию, с небольшим количеством правил, непродолжительными по времени.

Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, “сбросить” накопившуюся на уроках усталость, повышают вероятность наступления утомления, физиологически

Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мир

         Деятельность любого педагога должна быть направлена на основные цели: образование и здоровьесбережение обучающихся, а алгоритмы этой деятельности должны быть  таковы:

своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни; учет нагрузки, исходя их возрастных особенностей и работоспособности обучающихся;

умение правильно планировать и сочетать компетентности в обучении;

оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения;

использование наиболее приемлемых методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью обучающихся;

создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения;

квалифицированное медицинское сопровождение;

моделирование и апробации исследовательской работы по здоровьесбережению в области образования;

воспитание у обучающихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни;

использование ИКТ в области оздоровительных систем;

создание оздоровительных и консультативных центров здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях;

систематическая работа с родителями, коллегами  по данному вопросу.

Пока еще здоровый образ жизни не на вершине пирамиды ценностей у некоторых подростков в наших школах. Но именно современный учитель личным примером и своим мировоззрением должен научить детей с раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

**Список литературы.**

1. Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. -  М.: Издательство «Глобус», 2019.  (Управление школой).
2. Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». -  Ростов н/Д: Феникс, 2009.  – (Библиотека учителя).
3. Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие
4. Учебная программа для общеобразовательных школ.