**«Использование здоровьесберегающих технологий для социализации личности обучающихся на уроках физической культуры ».**

В настоящее время проблема сохранения здоровья касается всех областей общественной жизни, в том числе и образования. От первого класса к выпускному здоровье школьников значительно ухудшается. По мнению специалистов-медиков , 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учится, если даже это в ущерб своему здоровью.

**Актуальность темы**

\*здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;

\*увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;

\*снижение двигательной активности школьников;

\*физическая культура может компенсировать отрицательные явления.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.

В связи с этим одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды, способствующей воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, формировании навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у детей состояний переутомления
Использование здоровьесберегающих компонентов в учебном процессе позволят обучающимся сохранить здоровье успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Занятия на уроках, участие в соревнованиях, одним словом, физкультура – одна из основ нашего здоровья.

Именно учителя физкультуры должны помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

*Здоровьесберегающие технологии* – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

**Цель моей профессиональной деятельности как учителя физкультуры** -  укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры.

Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности :

* организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
* повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
* формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Реализуя на практике здоровьесберегающие технологии, я на своих уроках ставлю перед собой **задачи оздоровительной, образовательной, воспитательной направленностей.**

*Образовательная направленность:*

- использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией  Матвеева  и Ляха;

- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

*Оздоровительная направленность:*

    - защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды,   а также ТБ, проверка исправности инвентаря и оборудования;

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

     - повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным

условиям путём закаливания;

    - взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их

рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная)

*Воспитательная направленность:*

  - учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;

  - создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);

  -  стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;

  -  развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);

  -  получение знаний в различных видах спортивной деятельности.

**Здоровьесберегающие методы работы на уроках физкультуры**

*1.Переход от одного этапа урока к другому с чередованием разных видов деятельности: чередую теорию и практику*

*Например:*Основы знаний

Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья школьников

Название выполняемых упражнений и техника выполнения

Тестирование физподготовленности

ТБ на уроках гимнастики

Развитие силовых способностей и гибкости

Страховка и помощь во время занятий

Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений

Межпредметные связи

Организм человека и охрана здоровья

Скелет, мышцы и их значение

Органы дыхания и кровообращения

Сердце и его тренировка

*Значение воздуха для жизни на Земле.*

Я на уроках очень часто использую круговую тренировку - это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями по станциям.

Такая форма работы, предусматривает последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений под ритмическую музыку.

*2.Контроль работы сердечно-сосудистой системы (ЧСС)*

Пульс в состоянии покоя в норме у мальчиков 70-75 уд./мин., у девочек

75-80 уд./мин. Чем больше нагрузка тем чаще пульс.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

*3. Метод педагогического общения учителя с учащимися.*

*4. Индивидуальный подход.*

*5. Методы обучения: индивидуальный и в парах*

*6. Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.*

*Учитываю:*

\* состояние здоровья;

\*функциональные возможности всех учащихся;

\*физическую подготовленность;

\*индивидуальные особенности;

**Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:**

1.      Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2.      Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания ,как оценивают работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

3     Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право оценить свой результат.

4.     Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания и большую часть уроков физкультуры провожу на свежем воздухе. Уроки на свежем воздухе включают занятия на школьной  площадке, где проходит легкоатлетическая подготовка и лыжная подготовка.

6.      Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

  «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом,  психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности  способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровье, сформированное в период роста и развития организма детей и подростков, в значительной степени определяет продолжительность жизни взрослого человека.