[**Использование  здоровьесберегающих  технологий на  уроках  физической  культуры**](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fzam-sport11.ucoz.ru%2FZdorov-esberegajushhie_tekhnologii.rar)

*Здоровьесберегающие технологии* – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, обучение его средствам психологической защиты.

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Организация учебной деятельности

- строгие дозированные физические нагрузки;

- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

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

- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

- соблюдение гигиенических требований;

- благоприятный эмоциональный настрой;

- создание комфортности.

Создание комфортных условий на уроке

- температура и свежесть воздуха;

- рациональное освещение зала;

- исключение монотонных звуковых раздражителей;

- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;

- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

- наличие аптечки;

- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст- №5, старший возраст- №7, лыжный инвентарь, набивные мячи от 1кг до 3 кг);

- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Учёт динамики работоспособности на уроке

1 фаза врабатывание 8-10 минут.

2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза преодолеваемого утомления.

Индивидуально-дифференцированный подход

1. Работа в индивидуальном темпе.

2. Использование источников информации.

3. Возможность обратиться за помощью.

4. Отсутствие страха ошибиться.

5. Положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности.

6. Высказывание и аргументирование своего мнения.

7. Контрольные испытания, задания, тестирования должны лишь давать исходную  информацию для разработки индивидуальных заданий. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Создание условий для заинтересованного отношения к учебе

     Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, таким образом, реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

Оздоровительные моменты

1. Дыхательные упражнения.
2. Сочетание нагрузки с восстановлением
3. Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе.