

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Елохов М.П.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «НОШ № 5»*

Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения здоровья, хронические заболевания.

Поэтому важное место в своей педагогической деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основными принципами в своей деятельности здоровьесбережения считаю:

«Не навреди!» — все применяемые мной методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя

«Непрерывность и преемственность» — работу веду не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

«Успех порождает успех» — акцент делаю только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяю положительное, а только потом отмечаю недостатки.

«Ответственность за свое здоровье» — у каждого ребенка стараюсь формировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Для укрепления и сохранения здоровья детей я учитываю следующие условия:

1. Современный урок планирую таким образом, чтобы он был тесно связан с материалом, изучающим ребенком на других школьных предметах:

- с математикой (умение контролировать и вести счёт в игре, эстафете, понимать единицы длины при метании, прыжках, беге на различные дистанции и понимать единицы времени);
- с окружающим миром (как работают мышцы, сердце у тренированного человека и важность физических упражнений укрепления сердца);
- с музыкой (слушать темп, ритм).

2. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

3. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы и мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую различные формы и методы обучения:

1. На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

2. Применяю нетрадиционные формы уроков, такие как сюжетно-ролевые уроки, уроки – путешествия, уроки здоровья. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, лазание по шведской стенке, канату, ходьба по гимнастическим палкам, укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. На уроках использую активные формы и методы обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии, соревновательный и круговой метод). Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.

3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Общепринятые контрольные тесты, предлагаемые программой, провожу не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, координационных способностей. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в коррективке физических качеств. С ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Результаты тестирования каждого класса заносу в “Паспорт

здоровья'', а обучающиеся заполняют дневники самоконтроля, в которых наглядно видно: наблюдается ли положительная динамика или нет, и над чем стоит поработать особенно. Таким образом, многие учащиеся стараются улучшить свои результаты, а мне остается только подсказать, как это сделать.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило мне повысить:

- интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;
- динамику роста физической подготовленности учащихся;
- формировать УУД: умение организовать собственную деятельность, умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников, умение выполнять двигательное действие и др.