**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры.**

1. **Актуальность проблемы.**

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно данным, полученным разными специалистами в последние годы, практическими здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников – нарушение остроты зрения, патология опорно–двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно – сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления. Особое место занимает заболевания нервной системы и психической сферы.

К важнейшим причинам неблагополучного здоровья учащихся относятся:

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;

- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;

- невозможность многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;

- несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса;

- недостаточный уровень гигиенических и психологических знаний педагогов;

- низкий, слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся и их родителей.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и походам. Ее главная особенность – приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- «не навреди»;

- приоритет действенной заботы о здоровье учащихся;

- триединое представление о здоровье;

- непрерывность и преемственность;

-включение вопросов здоровья в содержание программ, обеспечение здоровьесберегающего характера проведения процесса обучения;

- соответствие содержания и организации обучения возрасту учащихся;

- гармоничное развитие обучающих, воспитывающих, развивающих задач;

- приоритет позитивного влияния над негативным;

- ответственность учащихся за свое здоровье;

- появление результата через несколько лет;

- контроль за результатами.

На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над уроками, увлечение компьютерными играми, Интернетом, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

Пути решения проблемы:

1. Увеличение количества уроков физической культуры ( 3 часа в неделю).
2. Изменение содержания уроков физкультуры (каждый урок должен стать новой «тропинкой здоровья»).
3. Использование между уроками малых форм физической активности учащихся (физкультминутки, физкультпаузы и др.).
4. Проведение специальных физкультурных занятий для детей с ограничениями по здоровью.
5. Коррекция педагогических технологий, способствующих формированию у школьников гиподинамии и мышечных зажимов (взаимодействие учителей физкультуры и учителей предметников).
6. Предоставление школьникам возможности заниматься в спортзале и на спортплощадках во внеурочное время.

Среди здоровьесберегающих технологий, принимаемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и разными методами и формами.

 **По характеру действия различаются следующие технологии:**

**1. Физкультурно–оздоровительные технологии.** Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости.

**2. Стимулирующие технологии.** Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки.

**3. Защитно–профилактические технологии.** Это выполнение санитарно – гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.

**4. Компенсаторно–нейтрализующие технологии.** Это физкультминутки, физкультпаузы, которые нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

**5. Информационно–обучающие технологии.** Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимой для эффективной заботы о здоровье.

1. **Гигиенические условия обеспечения учебного процесса.**

Обеспечение оптимальных условий в школе – важный элемент здоровьесберегающих технологий. В обязанности педагога входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения гигиенических условий проведения урока физической культуры. Установлено, что оптимизация санитарно–гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%.

Учитель физической культуры должен:

- осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря;

- не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных залах, помещениях;

- контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптеки;

- перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.

1. **Требования к школьным образовательным технологиям.**

Образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие при следующих условиях:

- разработана система оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся;

- в содержание преподавания включены вопросы, связанные с охраной здоровья;

- процесс обучения строится с учетом анатомо – физиологических и психических особенностей организма;

- отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу;

- учитываются индивидуальные особенности учащихся;

- стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор, саморазвитие ребенка;

- обеспечивается достаточный уровень мотивации;

- предупреждение переутомления;

- показатель успешности используется для развития позитивных начал;

- оценка выполняет стимулирующую роль;

- обеспечивается уровень коммуникативной культуры ученика и учителя.

1. **Рациональная организация урока.**

От соблюдения гигиенических и психолого – педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 45 минут (для учащихся 1 класса 35 – 40 минут).

Оценка гигиенических требований проводиться по регламентированным позициям с использованием хронометража:

- плотность урока (% времени, затраченного на учебную работу);

- число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);

- длительность каждого вида деятельности (мин.);

- частота смены видов деятельности (мин.);

- число видов преподавания (словесный, наглядный, ИКТ), продолжительность самостоятельной деятельности;

- места, длительность и условия применения ИКТ;

- частота чередования видов преподавания.

Для предотвращения утомления необходимо учитывать, что первые 3 – 5 минут любого урока занимает врабатывание (на уроках физкультуры 8 – 10 мин.), устойчивая работоспособность длится 10 – 15 мин для младших школьников, 15 – 20 ми – для среднего звена, 20 – 30 мин – для старшеклассников. После этого наступает переутомление, если не изменить педагогическую тактику, то наступает утомление.

1. **Двигательная активность школьника.**

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической. Для школьников занятия физической культурой должны составлять 8 – 12 часов в неделю. Даже 3 уроков явно не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Двигательная активность детей должна быть организована, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по – разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке.

Построение уроков физкультуры в интересах здоровья полностью зависит от учителей физической культуры. Физическая активность должна быть организована двумя направлениями:

1). Занятия больших форм – уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время;

2). Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на большой перемене).

1. **Оценка динамики состояния здоровья учащихся.**

Оценка состояния здоровья должна включать результаты:

1. Предоставляемые учителями: наблюдения и оценки;
2. Результаты, предоставляемые родителями;
3. Результаты, предоставленные самими учащимися;
4. Результаты регулярных медицинских осмотров.

Алексеев Иван Игнатьевич, учитель физической культуры

МБОУ «Тумульская СОШ им.В.М.Прокопьева»