

**Гимнастика, физические
упражнения,
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить
работоспособность,
здоровье, полноценную и
радостную жизнь.**

Гиппократ.



***Использование здоровьесберегающих
технологий на уроках физической
культуры.***

(из опыта работы)

Подготовила: учитель физической культуры
МБОУ НОШ им. А. С. Пушкина

Медведева Светлана Викторовна

п. Зимовники

2016г.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время увеличена учебная нагрузка на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в образовательной организации 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 обучающихся – нарушение остроты зрения. Охрана зрения обучающихся должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Таким образом, перед нами стоит **задача** сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в образовательную организацию, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

*Забота о здоровье обучающихся-
обязанность каждой ОО, каждого учителя*

*Учитель может сделать
для сохранения и укрепления
здоровья обучающихся
больше, чем врач!*



На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии – это основа основ. Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.

Целью своей деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни. Это работа должна формировать из ребёнка личность, развитую всесторонне и гармонично.

Главная задача работы учителей физической культуры – обеспечить обучающемуся возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в образовательной организации.

Данная задача решается через:

- 1) совершенствование методики проведения урока;
- 2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися;
- 3) коррекцию занятий обучающихся на основе диагностики развития, способностей и природных задатков;
- 4) учет возрастных индивидуальных особенностей;
- 5) мотивацию обучающихся к учению.



Основными направлениями я выбрала следующее:

- *укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;*
- *повышение общего среднего уровня физической подготовки обучающихся;*
- *стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта;*
- *научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;*
- *формировать ценностное отношение к своему здоровью;*
- *формировать потребность в здоровом образе жизни.*

Условия реализации здоровьесбережения:

- С ранней весны, до поздней осени, а также и зимой занятия по возможности провожу на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность.



Условия реализации здоровьесбережения:

- На уроках использую *фронтальные и групповые формы*.
- Материал урока располагаю в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – ходьба «гусиным шагом», прыжковый бег – передачей мяча в парах.



Условия реализации здоровьесбережения:

- Использую различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: кегли, теннисные и набивные мячи, скакалки.
- Самостоятельная деятельность обучающихся, внесение в напряженную работу элементов игры, необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций организма – все это создает ситуацию успеха, вселяя в ребят уверенность в своих силах.



Условия реализации здоровьесбережения:

- В организации соблюдаются санитарно-гигиенические условия обучения, нормируются учебная нагрузка и режим занятий, используются здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- создан благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами формируются потребности в ЗОЖ у детей, педагогов и родителей.

Исходная позиция – каждый обучающийся индивидуальность.

Обучающийся - субъект своего образования.



Условия реализации здоровьесбережения:

- Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры использую на других занятиях и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, внеклассная работа.



- Принимаю активное участие в организации *летнего и осеннего* каникулярного отдыха обучающихся на базе школьного *лагеря* дневного пребывания «Солнышко» в МБОУ НОШ им. А. С. Пушкина.
- В целях реализации школьной программы «Здоровый образ жизни», организую и провожу общешкольные спортивные праздники и соревнования: ежемесячные *Дни Здоровья*, «*Весёлые старты*», во внеурочной деятельности провожу кружок «*Казачьи забавы*», также проводятся занятия с казаками-дружинниками по подготовке казачат к национальным играм «*Шермициям*».



Мониторинг состояния физической подготовленности обучающихся

Тестирование в начале года



Составление списков по уровням физического развития



Ежемесячное тестирование



Отслеживание изменения показателей



Разработка рекомендаций по развитию «отстающих» качеств



Итоговое тестирование



Анализ результатов



Результативность

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся.



Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся позволяет создать ситуацию успеха для ребят с разными физическими возможностями. В результате осуществления связи обучения с практикой посредством организации самостоятельной творческой деятельности обучающихся в урочное и внеурочное время, за период 2015-2016 учебного года школьные команды добились побед на районных соревнованиях: спартакиаде по футболу «Кожаный мяч» - III место; команда 4-х классов заняла I место, а команда 3-х классов заняла II место в спортивных соревнованиях «Веселые старты»; наша команда казачат 4-х классов приняла активное участие в казачьих играх шермициях в ст. Кутейниковской; в октябре наши ребята 4-х классов заняли I место в соревнованиях «Донцы – молодцы».



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский



Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления обучающихся.

**Спасибо за
внимание!!!**