

**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!!!**