

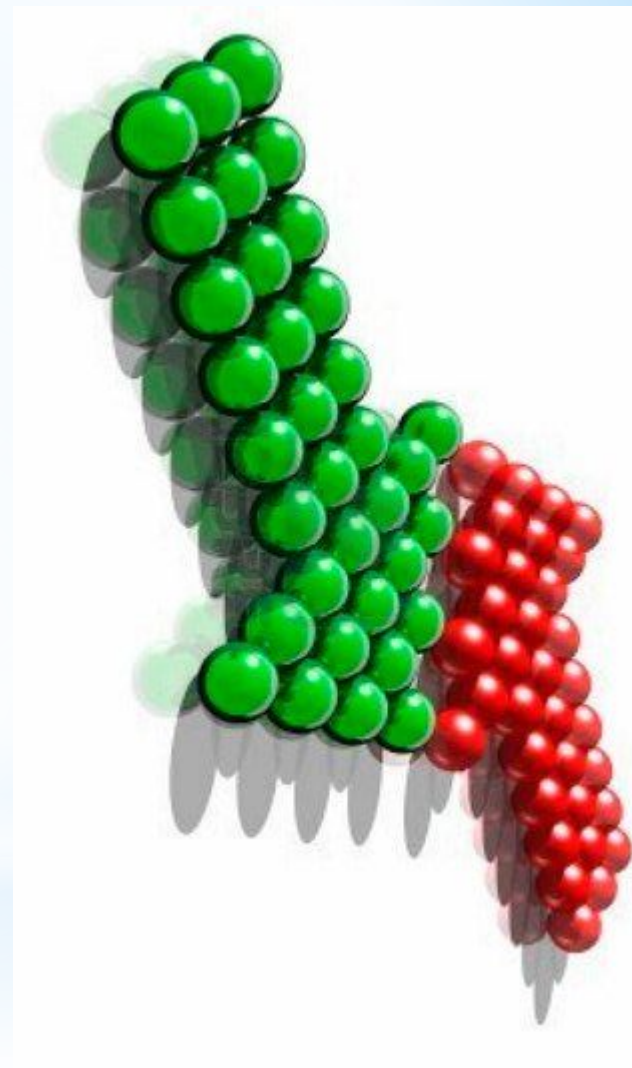
*Здоровье сберегающие  
технологии на уроках  
физической  
культуры.*

*Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”.*

*Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы:*

- \* -Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?
- \* -Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?
- \* -Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

- \* При решении этих вопросов возникают противоречия.
- \* С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;
- \* с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к урокам физической культуры.



\* Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья



**Здоровье сберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на учащихся.**



**К здоровью сберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы.**



*При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровье сберегающих технологий:- рациональная плотность урока;*

- \* -включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- \* -выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- \* - формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- \* - осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей-включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- \* - целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.



# Принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.



**Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.**

