**МКОУ «Андийская СОШ №2» Ботлихского района РД**

 **Доклад**

 **на тему:**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».**

****

 **Подготовил: Гаджиев Арсен Будаевич,**

 **учитель физической культуры.**

 **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ**

 **КУЛЬТУРЫ**

***«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».***

***Сократ*.**

Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура – единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм ребёнка, а может превратить его в полноценного, здорового гражданина своей страны.

Уже более трёх лет мы предпринимаем попытки ответить на следующие вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности и здоровья? Как развивать интерес к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания различных компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию? Как обучая и воспитывая не навредить здоровью? Как привить навыки здорового образа жизни и научить заботиться о своём здоровье? На наш взгляд, решить эти проблемы возможно с помощью здоровьесберегающих образовательных технологий.

Мы согласны с существующим мнением о том, что любая педагогическая технология, соблюдающая все дидактические принципы уже здоровьесберегающая.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). В настоящее время в педагогике применяются: личностно-ориентированные технологии, технологии уровневой дифференциации, педагогика сотрудничества, технология раскрепощённого развития детей и др.

 Считаю, что необходимость применения здоровьесберегающих технологий в школах нашего региона обусловлена ещё и тем, что имеются проблемы экологического загрязнения окружающей среды. Карачаганакское нефтегазоконденсатное месторождение, находящееся в нашем районе, выбрасывает в атмосферу различные химические соединения загрязняющие почву, растительность, сельхозпродукты и водные источники. В населенных пунктах региона ухудшились и демографические показатели здоровья населения.

Другими, не менее важными, причинами обратиться к здоровьесберегающим технологиям являются и некоторые педагогические факторы риска здоровью учащихся таким как: интенсификация учебного процесса и отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни. Ведь сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка: интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана.

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.

Основной целью своей педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

 При составлении годового планирования физического воспитания в школе я предусматриваю различные здоровьесберегающие компоненты. Поскольку основной формой физического воспитания учащихся в школе является урок, то и влияние его на здоровье детей является наиболее важной частью общей оценки работы учителя.

Обязательным условием оздоровления на уроке физической культуры в спортивном зале является соблюдение гигиенического режима. В мои обязанности как учителя входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменять их в лучшую сторону самому, или с помощью администрации, медиков.Гигиенический режим,включающий в себя воздушно-тепловой режим, личную гигиену учащихся, требования к спортивному оборудованию, чистоту помещений, требования к освещенности зала и требования к расписанию уроков в нашей школе строго соблюдается.

 Использование оздоровительных сил природы является следующим условием оздоровления, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды, польза занятий в лесной местности на свежем воздухе (а воздух лесов содержит особые вещества- фитонциды) ни у кого не вызывают сомнения.

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, недели и года. Средства двигательной направленности применяются на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Только комплексное выполнение этих условий поможет решить задачу оздоровления.

Но только лишь на уроках физической культуры мы не сможем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

В своей работе мы убедились в том, что кроме форм учебной работы и спортивных занятий необходимо широко использовать такие средства и методы, которые позволили бы вовлекать всю массу учащихся в ЗОЖ. Одним из таких средств является детский туризм и краеведение, которые мы развиваем в нашей области. В нашей области педагоги работают по программе пешеходного, водного, горного, лыжного и велотуризма. В процессе обучения дети не только усваивают теорию туристической деятельности, но и имеют возможность на практике применить полученные знания. По нашему глубокому убеждению, туризм – прекрасное и эффективное средство воспитание здорового и закаленного человека. Он характеризуется многими положительными свойствами.

Во-первых, туристские маршруты выводят нас на свежий воздух. Ученые давно установили, что свежий воздух очень богат отрицательными ионами, которые обладают способностью быстро и эффективно снимать усталость. Туристический поход — это движение, физическая нагрузка, самым благотворным образом воздействующая на организм человека. Тренированный человек не так скоро утомляется, работоспособность у него всегда повышенная. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у школьника сознательную дисциплину, настойчивость, самостоятельность.

Во-вторых, тишина леса, простор полей, аромат и краски леса — все многообразие красот родной природы, заставляют забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему.

Наконец, туризм является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Он решает проблему занятости детей, позволяет им рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью.

О пользе туризма мы знаем не понаслышке. В нашей педагогической практике широко применяем туризм и не просто туризм, а с элементами изучения родного края. Наш район имеет красивую природу. Совершая пешие прогулки во время туристических походов по живописным местам своего района, дети изучают историю своего края, своей малой родины.

Таким образом, сочетая в педагогической практике, занятия спортом и туристско-краеведческую деятельность, в нашей работе мы реализуем следующие направления: экологическое, спортивное, оздоровительное, краеведческое.

Занятия по туризму можно разделить на два больших блока:

1. Знакомство с теорией туристической деятельности и тренировочный процесс,
2. Преодоление пеших, водных, горных маршрутов(походы).

Походы, как правило, проходят в летнее каникулярное время. В учебные же дни проходят тренировки по прохождению естественных препятствий: водных преград, лесной пересеченной местности(оврагов, обрывов, спусков, подъемов) с использованием специального снаряжения. Такие тренировки оказывают положительное воздействие на здоровье ребенка.Этому способствует ряд причин:

1. Занятия проводятся только на свежем воздухе, несмотря на погодные условия и время года, что, несомненно, способствует укреплению и закаливанию организма.
2. Каждое занятие начинается с пробежки, результатом которой является повышение выносливости организма. За счет чего активно работает респираторная система, увеличивается жизненный объем легких, укрепляется имунитет и повышается тонус организма.
3. В зимнее время года проходят занятия по лыжной подготовке. Такие занятия положительно влияют на вестибюлярный аппарат, укрепляют мышечный корсет школьников, повышают работоспособность и бодрость. Физические нагрузки повышают энергетический обмен, за счет чего организм лучше снабжается кислородом, развивает защитные силы организма и способствует сопротивляемости организма различным инфекционным заболеваниям.
4. Практически на каждом занятии перед группой ставится задача, требующая быстрого коллективного решения. Данный прием учит ребят работать коллективно, совместно решать возникающие трудности, находить выход из конфликтных ситуаций. Таким образом в детях вырабатывается конфликтоустойчивость и коллектив становится более сплоченным.
5. На каждом занятии применятеся индивидуальный подход к учащимся, что оказывает положительное влияние на общее психо-эмоциональное состояние подростка.

Таким образом, тренировочный процесс не только сохраняет, но и позволяет укрепить физическое и психологическое здоровье ребенка.

Второй блок занятий по туризму включает в себя походы, которые в основном организуются в летнее время.Совмещение тренировочного процесса и непосредственно походов(лыжных, пеших, водных и т.д.) обеспечивают непрерывный процесс положительного воздействия на здоровье ребенка.

Наши ученики являются неоднократными призерами районных и областных туристических соревнований.

Вовлекая своих учеников в туристско-краеведческую деятельность, мы открываем для них мир туризма, который является еще и отличным средством формирования ЗОЖ.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B5) и полноценного выполнения социальных функций. Приобщение к здоровому образу жизни – приоритетное направление социальной политики Республики Казахстан. Свободный, образованный, здоровый, активный человек – основа конкурентоспособности страны. И задача учителей способствовать формированию здорового образа жизни наших детей.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе,
совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

За эти три года уменьшилось количество трудных детей (рис.1), увеличилось количество детей регулярно занимающихся в спортивных кружках и секциях (рис.3).

 Медики школы отмечают снижение случаев сезонных простудных заболеваний (рис.2).

Рис.1

Рис.2

Рис.3

На наш взгляд, весь комплекс указанных изменений свидетельствует о положительном влиянии и правильности выбранного нами пути.

Список литературы:

1. Интернет-ресурсы;

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер:1-4 классы /В.И.Ковалько.-М.:Вако, 2007,с. 304.

3. Тихомирова Л. Ф. Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога. Школьные технологии. 2003, - N 3, с. 191-194.