**Отчёт учителя физической культуры МКОУ «Андийская СОШ №2» Ботлихского района РД Гаджиева Арсена Будаевича об использовании на уроках физической культуры современных здоровьесберегающих технологий.**

 Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью.  Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашел отражение в многочисленных исследованиях ученых (А.П.Матвеевым, Т.В.Петровой, В.К.Бальсевичем, В.И.Ляхом , Б.Кофманом, Ж.К.Холодовым, B.C.Кузнецовым и др.). Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

 На основании вышесказанного, целью своей профессиональной деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей положительного отношения к здоровому образу жизни. Мы - педагоги, должны формировать из ребёнка личность, развитую всесторонне и гармонично. Основными направлениями своей работы - я выбрала следующие:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- соблюдение техники безопасности;

- повышение уровня физической подготовки учащихся;

- популяризация здорового образа жизни у детей и их родителей;

- стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта .

Существует ошибочное мнение о том, что «урок физической культуры сам по себе всегда является здоровьесберегающим». Тем не менее, существуют принципы здоровьесберегающих технологий, без соблюдения которых урок не будет нести в себе положительное содержание. Поэтому, методику своей работы выстраиваю по следующим принципам :

- учет возрастных индивидуальных особенностей;

- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

В младшем школьном возрасте использую разнообразные задания, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

В среднем школьном возрасте применяю скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, а также повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

В старшем школьном возрасте использую комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Дистанцию бега для развития скорости увеличиваю до 80-100 м.

Скоростные упражнения у детей сочетаю с упражнениями на расслабление мышц: обучаю их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания нужно расслаблять мышцы голени).

Одним из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям является постоянное совершенствование физических качеств, поэтому я уделяю много внимания на уроках их развитию и совершенствованию, в том числе и на уроках обучения спортивной гимнастике в 5 классе. Это общеразвивающие упражнения с набивными мячами: например, поднимание набивного мяча 4–5 раз каждой рукой в отдельности вверх и опускание его .

Осенью и весной провожу мониторинг (зачет) по основам физической подготовки, в него входят:

скоростные способности - бег 60, 100 м, с

координационные способности – челночный бег 3х10м, с

скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места, см

выносливость – 6-ти минутный бег, м

силовые – подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики), пресс, количество раз за 30с (девочки).

В зависимости от решаемых задач и физического состояния учеников варьирую в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

В конце каждого урока или его части осуществляю рефлексию состояния ребенка, его отношения к происходящему, его переживаний на уроке.

Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима, составной частью которого могут использоваться подвижные игры. Включение игр в урок или учебно-тренировочное занятие во внеклассной работе всегда вызывает у детей положительные эмоции, особый интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков.

Учёт возрастных особенностей учащихся важен при выборе игры на уроке. Я использую самые доступные игры: пионербол, перестрелку, сюжетные, народные подвижные игры. Их положительной стороной является минимум затраченного времени на разучивание техники и максимум времени для самой игры. Такой подход дает реальную возможность выйти из тяжелейшей ситуации обездвиженности детей.

Этот фактор также позволяет сохранить здоровьесберегающую структуру урока:

Вводная часть – 8-10 мин. Провожу методами фронтальным или круговой тренировки.

Основная часть – 15-20 мин. В ней решаем поставленные на урок образовательные задачи.

Игра – 12-15 мин. Для младшие дети предлагаю игры с сюжетом, игры-эстафеты, подвижные и народные игры. Для среднего школьного возраста – подвижные и спортивные (волейбол, пионербол, футбол, баскетбол), игры-эстафеты. Для старшего школьного возраста – в основном спортивные игры (волейбол, баскетбол, стритбол, футбол).

Заключительная часть – 1-2 мин. на подведение итогов урока.

В результате проведения уроков по такой схеме на фоне эмоциональной деятельности улучшаются показатели физической подготовленности учеников. Заметно возросла сплоченность ребят, улучшились их взаимоотношения, окрепли дружеские связи, повысился интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

При проведении уроков в начальной школе использую однотипные для всех классов упражнения, но с различной сложностью и дозировкой их выполнения. При подготовке урока подбираю соответствующий программный материал и дифференцирую его по классам. Например, упражнения с мячом выполняем так:

- ученики 1-го класса подбрасывают мяч и ловят его двумя руками 5-6 раз;

- ученики 2-го класса подбрасывают мяч и ловят его после хлопка в ладони за спиной 6-8 раз;

- ученики 3-4 классов подбрасывают и ловят мяч одной рукой либо подбрасывают мяч одной рукой и ловят его другой после удара мяча о пол 10 -18 раз.

В старших классах применяю дополнительные задания. Например, перед началом двусторонней игры, ставлю условие, что те игроки, которые не успеют при результативном быстром прорыве соперников вернуться на свою половину площадки (или в область штрафного броска), обязаны сделать 5-10 прыжков на месте с подтягиванием коленей к груди или допрыгнуть на одной ноге до своего щита (лицевой линии) и лишь затем включиться в игру, а их партнеры тем временем организуют ответную атаку, находясь в численном меньшинстве. Работа учителя физической культуры немыслима без осуществления внеурочной деятельности, которая способствует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся.