

Здоровьесберегающие технологии на уроках ФК и внеурочной деятельности.

Самой важной ценностью для любого человека всегда было и будет его здоровье.

С каждым годом наблюдается тенденция к снижению двигательной активности. Это связано с постоянно развивающимися технологиями, популяризацией телевидения и интернета, школьники все меньше двигаются, больше сидят за компьютерами, увеличивая нагрузку на глаза, усугубляя нарушения осанки, недостаточное количество времени проводят на свежем воздухе (*пример: Д. Горожанин*).

Основные проблемы у школьников возникают при переходе из начальной школы в среднюю. Возрастает объем и усложнение учебной нагрузки; наблюдается низкий уровень заинтересованности учебными предметами, у детей наблюдается недостаточная двигательная активность и несоблюдение здорового образа жизни.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Перед учителями стоит задача:

1. как достаточно эффективно организовать учебную деятельность без ущерба здоровью школьников?
2. как научить их ценить и беречь собственное здоровье?

На каждом уроке любого предмета необходимо реализовывать современные инновационные здоровьесберегающие технологии. Деятельность учителя физической культуры по сохранению и укреплению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.

В нашей школе для выполнения поставленных задач на уроках физкультуры применяется дифференцированный подход к обучающимся. Для выполнения определенных заданий по программе класс делится на группы по видам ограниченных возможностей, к каждой из которых применяются свои требования, тем самым охватываются все дети в классе (*пример: дети, имеющие ограничения в самостоятельном передвижении, выполняют упражнения в доступном И.П.*). Для повышения интереса к уроку используются несколько видов деятельности, применяются разные формы проведения урока. В начальных классах обучение разделов программы проводится в виде игровых упражнений, ролевых игр.

Для расширения возможностей обучающихся, увеличения их уровня заинтересованности к занятиям физкультурой школой закупается спортивный инвентарь.

Занятия на свежем воздухе как в теплое время года, так и в зимнее, также благотворно влияют на здоровье детей. Школьники с удовольствием посещают уроки лыжной подготовки.

Большое значение для повышения мотивации к самостоятельным занятиям физкультурой имеют общешкольные спортивные мероприятия, такие как: «День здоровья», «Весёлые старты», проводимые при участии родителей, а также учителей, ежегодные спортивные праздники при поддержке Федерации бокса Самарской области. Они способствуют закреплению умений и навыков. Немалый вклад в развитие здорового образа жизни вносят спортивные соревнования регионального и общероссийского уровня по различным видам состязаний, в которых наши обучающиеся занимают призовые места. Второй год наши спортсмены участвуют в открытом областном турнире по мини-гольфу.

Организованные встречи с бывшими олимпийскими чемпионами и мастер-классы ведут к пропаганде спорта и привлечению детей к занятиям в спортивных кружках (*пример: Величкин Н., Косачев В. и Баукин Н. парафутболисты*).

Во второй половине дня в школе работают спортивные кружки по шашкам, шахматам, дартсу, бочче.

Уже второй год наши обучающиеся занимаются оздоровительным плаванием. Замечено, что те дети, которые регулярно посещают бассейн, меньше болеют.

Все организованные занятия в спортивных кружках и секциях воспитывают у детей самостоятельность, собранность, ответственность за собственное здоровье (*пример: Косачев В.*).

Немаловажное значение имеют занятия по лечебной физкультуре. На них дети занимаются коррегирующими упражнениями на осанку, на развитие подвижности суставов, тем самым улучшают возможность прямохождения(пример:Роголёв М.). Занятия проходят на гимнастических матах, на тренажёрах, с помощью ручных тренажёров развиваются силы рук и кистей, используются гимнастические палки, мячи, обручи, ленты. Большой популярностью у детей и родителей пользуется трёхколёсный велосипед и сухой бассейн.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, проводится тестирование обучающихся. По данным тестирования выделяются группы обучающихся, нуждающиеся в коррективке, с ними проводится коррекционная работа. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

К сожалению, некоторым родителям очень удобно, что их ребёнок просиживает все время у компьютера, и не отвлекает их от повседневной домашней работы.

Рекомендации: необходимо вести разъяснительные беседы не только с детьми и с их родителями, используя современные методы привлечения их внимания к существующей проблеме.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии должны обязательно использоваться в процессе оздоровления школьников не только на уроках физической культуры, но и на других предметах. Тесное взаимодействие родителей и учителей, использование современных инновационных технологий способствуют полноценному развитию ребенка.