****

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОСНОВНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ.**

**Из опыта работы Крылатой Розы Шаменовны,**

**учителя физического воспитания**

**ГУ «Средней школы № 2 п. Аксу»**

**г. Степногорска, Акмолинской обл.**

К выражению «здоровьесберегающие технологии» многие уже привыкли, хоть и понимают его по-своему. Одни внедряют обучающую программу «Уроки здоровья», другие организуют соревнования классов, третьи используют универсальную программу.

У данной деятельности в школе есть несколько направлений: обеспечение безопасной школьной среды; организация учебного процесса таким образом, чтобы он не вредил здоровью; использование методик, соответствующих возрасту и возможностям учеников; правильная организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы; формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; взаимодействие с медицинскими учреждениями, анализ состояния здоровья и учет результатов по его сбережению.

Все эти компоненты находят отражение в педагогической практике учителя физической культуры Крылатой Р.Ш.

Главная цель работы учителей физкультуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;

- обучить школьников приемам мобилизации и релаксации и духовного самосовершенствования.

Поставленные задачи решаются путём:

1) совершенствование методик проведения урока,

2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,

3) коррекцию знаний школьников на основе диагностики развития способностей и природных задатков,

4) мотивацию школьников к учению.

В систему мер по формированию здорового образа жизни включены следующие мероприятия:

проведение традиционной школьной спартакиады, месячника «За здоровый образ жизни», «Недели спорта» (в рамках декады), Дни здоровья, конкурсы плакатов и рисунков, фоторепортажи «Весело о спорте», проведение совместных праздников «Папа, мама, я - здоровая семья».

В соответствии с программой физического воспитания и планом спортивно-массовых мероприятий, утвержденным на методическом объединении учителей физической культуры проводятся «Дни здоровья». В их программу включаются мероприятия для активного отдыха, массовые игры. При проведении «Дней здоровья» на открытом воздухе, учащиеся получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем – закаливание организма ребенка.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий на открытом воздухе, при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект.

В III четверти традиционно проводится «Неделя спорта» (в рамках декады) в 1-11 классах. При планировании соревнований разрабатываются положения для каждой параллели: 5 классы «Веселые старты»; 6-7 классы – «Пионербол»; 8-9 классы «Баскетбол»; 9-11 классы (девушки) – «Волейбол»; 10-11 классы (юноши) - «Волейбол».

Соревнования проходят с большим интересом, у учащихся поднимается настроение, появляется желание заниматься в дальнейшем спортом, дети записываются в секции понравившегося вида спорта.

Освобожденным от занятий физической культурой, а так же детям, относящимся к подготовительной группе, предлагаются подготовить доклады и сообщения по ЗОЖ.

Именно учителя физкультуры должны помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

В обучении физической культуре разные проблемы, заставляющиеучителей обращаться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке.

Основными проблемами можно считать следующее:

1. Слабая материально-техническая база

Необходим новый подход к физкультуре в школе, соединяющий в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия, для повышения авторитета предмета.

На освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии, а также навыков в передвижении на лыжах, дают возможность организовать работу детей в основной медицинской группе и подготовительной с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки, направлены физические упражнения.

С ранней весны и до поздней осени я провожу занятия на свежем воздухе: на спортивной площадке, беговой дорожке, стадионе. Все уроки стараюсь проводить с высокой моторной плотностью. Для повышения эмоциональности уроков использую музыкальное сопровождение.

Занятия организуются фронтальным и групповыми методами. При этом наиболее эффективно себя показал поточно-групповой способ. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, куда входят тщательно продуманные объяснение учебного материала, постановка задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия, взаимосвязи и взаимообусловленности его элементов. Материал урока располагается в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – лазанием по канату, прыжковый бег – передачей мяча в парах, физическая нагрузка чередуется с эмоциональной разрядкой под музыку.

Так же в своей практике широко использую различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки. Самостоятельная деятельность учащихся, 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.

На каждом уроке решаются оздоровительные задачи, используются разнообразные упражнения с различной дозировкой нагрузки, в том числе по профилактике плоскостопия, специальные упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления отдельных мышечных групп, а также упражнения, способствующие развитию женственности у девочек. Юношам подобраны упражнения, отмеченные прикладной направленностью, формированием волевых качеств, реализующих связь физической культуры с начальной военной подготовкой.

Хорошей успеваемости можно добиться, используя домашние задания. Задавая учащимся упражнения на дом, указываются последовательность выполнения элементов и дозировку, объясняется, как избежать травм. На уроках систематически оцениваются результаты самостоятельных занятий.

По отдельным разделам программы учителем разработаны карточки с упражнениями трех степеней трудности. Кроме того, применяются карточки с моделями движений и описанием порядка выполнения различных упражнений из всех разделов учебной программы. Это позволяет осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход в обучении.

Разработаны разноуровневые тесты для измерения выносливости, силовых и скоростных способностей для учащихся. А также разработаны тесты для оценки координационных способностей, позволяющие постоянно отслеживать результативность занятий для оценки физической подготовленности учащихся. На каждого ученика оформляется и ведётся индивидуальная карта контроля, в которой в течение всех 11 лет его обучения в школе фиксируются основные показатели физического развития.

Что касается здоровьесбережения, то на уроках с соответствующим содержанием формируются представления о физическом развитии и здоровом образе жизни, ведётся обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием их для досуга и отдыха. Ребята ясно видят связь предмета «Физическая культура» с сохранением их здоровья и нормальным физическим развитием в дальнейшем.

Много внимания уделяю созданию спортивной базы школы. Яркая, веселая окраска спортивного зала, спортивного инвентаря, разметки на полу и стенах и многое другое сделано ею. Всю площадь спортивного зала стараюсь использовать рационально, чтобы активная двигательная деятельность учеников реализовывалась полностью.

Глубину и прочность знаний выпускники школы подтверждают на итоговой аттестации.

На высоком методическом уровне организуются спортивные соревнования, физкультурные праздники, общешкольные дни здоровья занятия в спортивных секциях.

Мои ученики постоянно принимают участие в соревнованиях внутри школы, городских соревнованиях, эстафетах, спартакиадах, кроссах становятся призерами, а также одаренные ученики занимаются в спортивных секциях по волейболу, баскетболу, футболу. И я с гордостью отмечаю, своих учеников, которые защищают честь своей школы и город Степногорск на областных, Республиканских соревнованиях отдельно взятых видов спорта.

Школа воспитала таких спортсменов:

ВалиуллинАзат – Республиканские соревнования г. Астана «Президентские тесты»; областные, Республиканские соревнования по футболу;

Король Виктор – областная спартакиада школьников по «Тогызкумалак»;

ЕсимоваМахаббат, Кондакова Кристина, Стадник Анна - областные соревнования по тяжелой атлетике среди девочек в г. Кокшетау;

Алимкайдаров Тимур – Республиканские соревнования по дзюдо г. Алматы;

Капаров Тамерлан – областные, Республиканские соревнования по футболу, член сборной областной юношеской команды «Окжетпес» г. Кокшетау.

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В**

**Заочной Республиканской научно-практической конференции**

**«Новые инновационные технологии в образовании»**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество автора (соавторов) | Крылатая Роза Шаменовна |
| Название статьи | Здоровьесберегающие технологиив основныхформахзанятий. |
| Номер секции | Среднее образование |
| Полное наименование (без сокращения) место работы или учебы **(нужно указать полное юридическое наименование учреждения)** | ГУ «Средняя школа № 2 поселка Аксу» отдела образования г. СтепногорскаАкмолинская область, г. Степногорск, поселок Аксу, улица Ленина, 3 |
| Должность | Учитель физического воспитания |
| Ученая степень, ученое звание | нет |
| Телефон мобильный | 87017588269 |
| Е – mailдля рассылки сборника, сертификата | Kvarshkola2@mail.ru |