

Семенов Николай Васильевич  
учитель физической культуры  
МБОУ «ЖСОШ» Жиганского улуса

### **Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры**

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и внеклассных занятиях. В настоящее время в образовательном процессе активно формируется возможность применения современных технологий, в основе достижения научно – технического процесса. Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческие потенциалы учащихся.

Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии

– это основа основ. Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качеств результата. Избрав профессию учителя физической культуры, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в своей деятельности учитель физической культуры отводит здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в моей деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаю создание здорового психологического климата на

уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают мне исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то я вношу в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока я чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения моих учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На своих занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия провожу преимущественно на свежем воздухе.

Физически здоровый человек защищен, активен, уверен в себе. Он конкурентоспособен и в плане физическом и как следствие, в плане интеллектуального развития. Вот так день за днем, шаг за шагом в своей работе необходимо применять здоровьесберегающие образовательные технологии. Учителям охранять свое здоровье, заботиться о нем.

