

**Солодунов Максим Валерьевич**

учитель физической культуры

МБОУ «Никитовская СОШ»

с. Никитовка, Белгородская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены вопросы сохранения здоровья учащихся. Автором отмечается важность формирования здорового образа жизни именно на уроках физической культуры.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, практический результат.*

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медицинские работники отмечают явную тенденцию к увеличению числа обучающихся, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Однако в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет «Физическая культура».

Что же такое здоровье? А. Г. Щедрина предлагает такую формулировку: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции» [1].

Школьная среда – один из самых мощных факторов, влияющий на здоровье обучающихся. Только здоровый ученик лучше учится, качественно работает, легче усваивает правила и нормы и не имеет особых трудностей с адаптацией.

Без физкультуры теряют смысл все разговоры о полноценном здоровье. Именно учитель физической культуры напрямую, непосредственно занимается развитием двигательных качеств, приобщением детей к здоровому образу жизни.

Цель работы учителя заключается в создании оптимальных и реальных условий, способствующих сохранению духовно-нравственного, психического и физического здоровья детей.

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни на основе здравьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

*Здоровьесберегающие технологии* – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей обучающегося.
2. Привитие знаний в умении самостоятельно защищать себя от *стрессов, обид, обучение его средствам психологической защиты*.
3. Исключение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе [2].

Первое условие оздоровления – это создание на уроках физической культуры правильного гигиенического режима. В обязанности учителя физической культуры входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

Второе условие оздоровления – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здравьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления.

Однако же 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 на высоком уровне работоспособности обучающегося в течение всего учебного дня, недели и года.

Но только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Ограничившись только уроками физической культуры, мы не сможем решить проблему организации физической активности обучающихся, профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

В нашей школе стало традицией проведение таких спортивно – оздоровительных мероприятий, как «Дни здоровья», «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Веселые старты», «А ну – кА, парни!» и др.

Результативное участие и победы учащихся школы в спортивных мероприятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровней вселяют уверенность в том, что реализация здоровьесберегающих технологий приносит свои плоды в деле укрепления и сохранения здоровья.

### ***Список литературы***

1. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты [Текст] / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2007. – 144 с.
2. Щуркова Н.Е. Новые технологии воспитательного процесса [Текст] / Н.Е. Щуркова. – М.: Просвещение, 1993. – С. 21–22.
3. Бреславец М.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/614838/> (дата обращения: 14.10.2016).