

**Жихарев Дмитрий Александрович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** автор статьи уделяет особое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на поддержание здоровья учащихся, развития их скрытого потенциала и формирования у обучающихся ответственности за своё здоровье.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, средства двигательной направленности, физическая культура, деятельность учителя.*

Здоровье – не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Проблема сохранения здоровья школьников по-прежнему актуальна. И задачей школы является не только образование, необходимое для самостоятельной жизни, но и сохранение здоровья, чтобы жизнь была полноценной. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) рассматривается как качественная характеристика любой образовательной технологии, с точки зрения ее безопасности для здоровья, и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Основной задачей здоровьесберегающих технологий входит формирование у обучающихся ответственности за своё здоровье. Далее следует научить, как именно это делать наиболее эффективно. При этом важно выявить факторы, которые негативно влияют на здоровье и их устранить. Сюда входят: Гигиенические факторы, связанные с условиями в образовательном учреждении; Организационно-педагогические, связанные с работой школы; Психолого-педагогические, касающиеся работы педагогов, администрации и сотрудников. Здоровьесберегающие образовательные

технологии – это совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Проще говоря, нужно вести образовательный процесс таким образом, чтобы: на всех его этапах не было вреда для здоровья; подбирать соответствующие методы, технологии, приемы, которые оберегали и укрепляли здоровье всех участников процесса; он способствовал воспитанию культуры здоровья. Здоровьесбережению способствуют: Отсутствие авторитаризма со стороны педагогов и администрации; Индивидуальный подход; Формирование высокой познавательной активности; Творческий характер учебного процесса; Использование активных методов и форм обучения; Достаточная физическая деятельность; Интерес учащихся к школе вообще и к конкретным предметам в частности. Всё вышеперечисленное развивается в школьном возрасте, а помогает в этом учитель. Учитель помогает ученика в развитии и поддержание своего здоровья, а так же деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Учащиеся в основном не понимают важности занятия физкультурой и задачей учителя состоит в том, чтобы донести важность этого урока. И поэтому перед учителем встают следующие вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физической деятельности? Как сделать, чтобы предмет «Физическая культура» оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное

саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. Ответив на эти вопросы учитель может мотивировать учеников для занятия Физической культурой используя следующие методы: валеологическое просвещение учащихся и их родителей; нетрадиционные уроки; современные средства физической культуры; комбинирование методов, приемов физического воспитания. внеклассные формы физического воспитания. Ещё одной из задач учителя состоит грамотно составить план урока опираясь на современные требования к уроку физкультуры с комплексом здоровьесберегающих технологий: рациональная плотность урока; включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; оптимальное сочетание различных видов деятельности; выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся; формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся; осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей; создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки.

### *Список литературы*

1. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре: 1–11 кл.: метод. пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева. – М., 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. – М.: ВАКО, 2004.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: АСТ; Арстель, 2003.
4. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://compedu.ru/publication/zdorovesberegaiushchie-tekhnologii-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html>
5. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://открытыйурок.рф/статья/614838/>