

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 26»

Выступление на тему:

**«Применение здоровьесберегающих
технологий на уроках физической
культуры»**

Преподаватель: Пензин С.А.

2015 – 2016 учебный год

Учебный предмет «физическая культура» - это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к состоянию своего здоровья, содействует воспитанию физических и моральных качеств, укрепляет здоровье и способствует самосовершенствованию. Известно, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества я считаю, что цель учебного предмета физическая культура состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Средством достижения этой цели для меня является – овладение учащимися основ физической культуры. В целом это означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и нормальное физическое развитие.

В своей работе я применяю современные психолого – педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого учащегося.

Свою работу я разделяю на урочную, методическую, внеклассную и мониторинговую деятельность.

Моя работа направлена на:

- формирование и развитие физической культуры личности;
- сохранение здоровья учащихся;
- привитию учащимся знаний по здоровому образу жизни.

Исходя из вышеизложенного, учащийся должен:

- знать основы физической культуры, историю развития физической культуры и спорта в России, вести здоровый образ жизни;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, проводить самостоятельные занятия по физической культуре, соблюдать правила безопасности при занятиях, оказывать первую помощь себе и пострадавшим.

Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока:

- обучаю подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры);
- развиваю физические качества учащихся, обучаю способам контроля за состоянием собственного здоровья;
- использую оптимальную нагрузку;
- осуществляю контроль за физическим состоянием учеников;
- слежу за моторной плотностью урока;
- на теоретических занятиях рассматриваю вопросы здорового образа жизни;
- воспитываю чувство «локтя» и товарищества на занятиях в группах, командах и взаимопомощи в работе в парах, тройках;
- развиваю волевые качества.

Для реализации учебной программы я использую:

Методы:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);

-практические (выполнение двигательного действия), самостоятельная, индивидуальная работа.

Способы организации учебной деятельности:

-фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);

-групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);

-индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их);

-поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

Это позволило мне, начиная с начальной школы постепенно вовлечь учащихся в процесс совершенствования собственных физических возможностей.

В последние годы вопросы охраны здоровья детей стали очень актуальными. Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения являются неотъемлемой частью всего учебного процесса школы. Одним из действенных средств в этом вопросе я считаю физическую культуру.

Главная цель всей моей работы – сохранение здоровья учащихся, и в том числе через повышение двигательной активности учащихся и развитие мотивации к занятиям физической культурой.

Для решения поставленной цели я применяю:

-дифференцированный и индивидуальный подход (задания подбираются в соответствии с уровнем физической подготовки учащихся)

-вовлекаю учащихся в соревновательную деятельность (включение элементов соревнований при проведении уроков)

-развиваю самостоятельность (через привлечение учащихся к подбору упражнений и проведению разминки)

-провожу нестандартные уроки (урок-соревнование, урок-турнир, урок-конкурс).

Весь процесс положительно повлиял на результаты моей преподавательской деятельности, что подтвердило эффективность избранного инструментария и технической базы для работы. Все учащиеся занимаются уроками физической культуры, нет пропусков по неуважительным причинам, а это значит, что у учащихся есть мотивация и интерес к занятиям физической культурой.

При использовании здоровьесберегающих технологий выбираются такие психолого-педагогические технологии, программы и методы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся.

В результате учебных нагрузок у учащихся резко снизились основные показатели здоровья: ухудшились зрение, осанка, появились заболевания желудочно-кишечного тракта.

В первую очередь необходимо составить карту здоровья каждого учащегося, в которой необходимо отразить заболевания, психологические и психосоматические особенности и отклонения, если таковые имеются. Опираясь на карту, определить уровень физического развития (низкий, средний, высокий). Распределение по уровням дает возможность подобрать для каждого учащегося индивидуальный подход.

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроения дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость.

Задача гармоничного физического развития наиболее успешно решаются с помощью гимнастики, так как в ее распоряжении имеются разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека.

Правильный подбор упражнений, изучение новых упражнений способствует повышению у учащихся интереса к занятиям физической культурой. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у учащихся правильной осанки.

Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма.

Развитие основных движений – одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обуславливает развитие координации движения, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре.

Если упражнение проходит весело, в игровой форме, то учащиеся более заинтересованно и качественно выполняют их. Во время упражнений в ходьбе и беге учитель физической культуры должен постоянно следить за сохранением правильной осанки у учащихся.

Необходимо обеспечить гигиенические условия в спортивном зале: достаточная освещенность, свежий воздух, комфортный температурный режим. На каждой перемене в зале отрываются фразуги.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогают учащимся стать добрее, сильнее духом, формируют гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и

превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.