***Создание здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры и во внеурочное время.***

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделай его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

«Забота о здоровье ребенка — это не только комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

На сегодняшний день вопрос о сохранении и укреплении здоровья младших школьников в образовательных учреждения является одним из актуальных в системе современного образования.

Его актуальность заключается в том, что по данным многочисленных исследований, именно образовательная среда является одним их наиболее сильных факторов отклонений в здоровье и развитии детей.

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья школьников. Для этого используются Здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к нему.

В нашем образовательном учреждении на уроках по физической культуре мы стараемся не только решить проблему организации физической активности учащихся, но и профилактику возникновения гиподинамии и различных заболеваний, так как поддержание укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью.

В связи с увеличением количества уроков физической культуры (3 часа в неделю) и изменением содержания уроков (каждый урок стал новой «тропинкой здоровья»), мы активно реализуем такие здоровьесберегающие технологии, как физкультурно-оздоровительные технологии.

К ним относится: тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного ученика от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

1. Стимулирующие: они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния (температурное закаливание, физические нагрузки);
2. Защитно-профилактические технологии: выполнение санитарно-гигиенических норм и требований; ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.
3. Компенсаторно-нейтрализующие технологии: физкультминутки, физкультпаузы, которые нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.
4. Информационно-обучающие технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, так как он является основной формой педагогического процесса.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребенку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшем в жизни.

«Физкультура без освобожденных» — это принцип, которым руководствуются в нашем образовательном учреждении, поэтому физическая активность организуется двумя направлениями:

1. Занятия больших форм- уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.
2. Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене).

Важным моментов здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. В нашей школе создаются все условия для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье не только в урочное, но и во внеурочное.

К основным мероприятиям здоровьесберегающей деятельности, которые мы используем, относятся:

- физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия;

- просветительская работа с учениками по формированию культуры отношения к своему здоровью;

- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие развития личности ребенка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

В методике обучения физической культуре основной задачей является:

Сделать обязательным использованием на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащегося.

Поэтому на уроках физической культуры особое место отводим формированию физического развития младших школьников. Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, так как он является основной формой педагогического процесса.

При проведении урока обязательна ориентация на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физического и психологического здоровья:

* Принцип двигательной активности;
* Принцип оздоровительного режима;
* Принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
* Принцип реализации эффективного закаливания;
* Принцип психологической комфортности;
* Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка.

Как показывает практика, здоровье детей во многом зависит от среды в образовательном учреждении, поэтому применение нами здоровьесберегающих технологий способствуют сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста. Поэтому в нашем учреждении мы стараемся создать такие условия, чтобы каждый ученик чувствовал себя психологически и физически комфортно.

Литература:

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005.-№11. С. 75
2. Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А. «Здоровье». Учебно – методическое пособие для учителей 1-11 классов, Москва, 2011. – 444с.»
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2012.- 121с.
4. <http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1> «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»