**Применение здоровье сберегающих технологий на занятиях физической культурой**

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

 Вопрос о здоровье актуален и современен во все времена, хотя и стар как мир. Безусловно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и это бесспорно, нации нужны люди здоровые. Только здоровые люди могут летать в космос, делать величайшие научные открытия, восхищать нас в балете и защищать, если будет нужно, нашу жизнь. А уж для нас, родителей, всегда на первом месте стоит здоровье ребёнка, а  потом его успехи в учёбе.

         Современная система образования готовит учащихся к жизни в мире, полном огромного объёма информации, а значит должна обеспечить выпускникам высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Вот поэтому в соответствии с Законом “Об образовании” здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования  является совершенствование физического воспитания учащихся путём внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью» ( Смирнов Н.К.).

    Уже несколько лет  ГБПОУ «Иркутский аграрный техникум»  работает в этом направлении. Занятия физической культурой, основной целью которых является оздоровление и профилактика заболеваний, стали неотъемлемой составляющей этой работы.

Каким образом преподаватели нашего техникума применяют здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой? Первым делом чётко определяем для себя понятие здоровьесберегающие технологии:

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности обучающихся, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении на 1 курсах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учёбе («педагогика успеха»), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Затем обязательно знакомимся с результатами медицинских осмотров обучающихся, учитываем в работе показания медсестры и врачей в листе здоровья студентов. Опираясь на лист здоровья, определяем уровень физического развития (низкий, средний, высокий). Распределение по уровням даёт возможность подобрать для каждого учащегося индивидуальный подход.

Потом каждый преподаватель выстраивает свою методику работы, исходя из природных данных и особенностей своих обучающихся.

Цель моей профессиональной деятельности – поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для формирования у студентов стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Основными направлениями мы выбрали следующие:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение общего среднего уровня физической подготовки обучающихся;

- популяризация и агитация здорового образа жизни.

Методику своей работы выстраиваем по следующим принципам:

- учёт возрастных индивидуальных особенностей;

- учёт состояния здоровья студента и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности обучающихся (вводная часть (подготовительная), основная и заключительная);

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма обучающихся.

    Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем на  занятиях:

-чередование видов деятельности (теория – практика), разнообразие форм организации занятия;

-благоприятная обстановка на занятии;

-не допускать перегрузки обучающихся;

-индивидуальный подход к каждому;

-воспитательная направленность занятия.

Кроме этого используем стимулирующие технологии (закаливание и тренировка физических качеств), защитно-профилактические (проветривание спортзала, влажная уборка, наличие аптечки, соответствующее освещение, наличие у каждого студента спортивной формы и сменной спортивной обуви), информационно-обучающие (забота обучающихся о своём здоровье).

Поддержка и укрепление физического здоровья напрямую связаны с двигательной активностью обучающихся. Двигательная активность восполняется при использовании различных форм: проводим Дни здоровья и спортивные праздники, обучающимся предоставлена возможность заниматься в спортзале и тренажёрном зале техникума во внеурочное время, вовлекаем обучающихся в городские спортивные секции.

Достаточно времени отводится на занятиях и теоретическим сведениям по формированию культуры ЗОЖ. Вся теория разделена на блоки:

-знай своё тело;

-скажи «нет» вредным привычкам;

-правильно питайся;

-соблюдай правила гигиены;

- не забывай о закаливании;

-занимайся физкультурой.

Реализация здоровьесберегающих технологий зависит не только от активного участия в этом процессе самих обучающихся, профессиональной компетентности и грамотности педагога, создании здоровьесберегающей среды, но и от планомерной работы с родителями.   На родительских собраниях постоянно затрагиваю вопросы, связанные с состоянием здоровья обучающихся, условиями его сохранения и укрепления, ведем просветительскую   работу  с  родителями.

        Родительские собрания затрагивают следующую тематику:

 - пропаганда индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка;

 - формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей        к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

        - День здоровья;

       Также одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности учебного заведения является организация досуга учащихся, поэтому особое внимание я уделяю профилактике правонарушений, Вовлечение обучающихся в спортивные секции, , беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы, приносящими положительную динамику в состояние здоровья обучающихся.

  Анализируя результаты нашего опыта, мы отмечаем, чтоиспользование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить:

 -успеваемость по предмету;

 -динамику роста физической подготовленности обучающихся;

 - интерес обучающихся к занятиям физической культурой и  мотивацию к   соблюдению здорового образа жизни.

А также удалось активизировать помощь родителей в работе техникума по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

В заключение следует отметить перспективность продолжения работы в данном направлении, а именно: всё больше объединяя действия преподавателей физической культуры, медиков, родителей и преподавателей других учебных дисциплин для укрепления здоровья обучающихся, мы можем добиться устойчивых положительных результатов.

Литература:

1. .Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования. Валеология, 2004, №1.

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. «Дрофа», 2004.

 3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ «Астрель», Москва, 2003.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания  учащихся 1-11 классов. Москва, «Просвещение», 2007.

5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, «Олма-пресс»,2002 г.