**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодежи в сложных современных условиях развития исключительно значима и актуальна. За последние годы произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим ученикам и себе в том числе, и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

В.А. Сухомлинский утверждал, что “…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Задача любого учителя состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к “конструированию” собственного здоровья.

Данная тема очень актуальна, так как уровень физической подготовленности учащихся значительно снижается, и многие ученые занимаются данным вопросом. Поэтому была выбрана эта тема «Особенности и использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в начальных классах».

**Проблема** **исследования** заключается в использовании здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в начальных классах.

**Объект исследования** – здоровьесберегающие технологии.

**Цель исследования:** выявить особенности и использование здоровьесберегающих технологий как фактора влияющего на физическое здоровье младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. Изучение сущности понятия «здоровьесберегающие технологии».
2. Выявление особенностей и использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в начальных классах, как фактора влияющего на физическое здоровье школьников; 3. Особенности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры в начальных классах.

**Методы исследования:** изучение методической литературы и образовательных программ, анкетирование школьников, наблюдение, обобщение.

**Гипотеза:** в результате изучения здоровьесберегающие технологии физического воспитания, направленные на формирование двигательного режима школьников, должны приводить к повышению определенного уровня физического развития, укреплению здоровья детей, достижению спортивных результатов.

1. **Здоровьесберегающие технологии как предмет исследования**

В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, надеяться на индивидуальное мастерство педагога становится всё труднее. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. Еще Я.А. Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов. Об актуальности такого подхода к образованию - технологического, с которым методисты, педагоги обращаются к новым для них понятиям - педагогические технологии, технологии обучения, образовательные технологии.

Технология (от греч. techne - искусство, мастерство, умение; logos - слово, понятие, учение) - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [5, с. 8].

Педагогическая технология - это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни [1, с. 21].

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся [2, с. 12].

Вывод: здоровьесберегающие технологии - включают в себя совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Они объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В настоящее время в педагогический лексикон прочно вошло понятие педагогической технологии. Однако в его понимании и употреблении существуют большие разночтения.

Технология - это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Педагогическая технология - совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачев).

Педагогическая технология - это содержательная техника реализации учебного процесса (В.П.Беспалько).

Педагогическая технология - это описание процесса достижения планируемых результатов обучения (И.П.Волков).

Технология - это искусство, мастерство, умение, совокупность методов обработки, изменения состояния (В.М.Шепель).

Педагогическая технология — это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (В.М.Монахов).

Педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В.Кларин).

Определение «педагогической технологии»

«В нашем понимании педагогическая технология является содержательным обобщением, вбирающим в себя смыслы всех определений различных авторов.

Понятие «педагогическая технология» может быть представлена тремя аспектами.

1) научным: педагогические технологии - часть педагогической науки, изучающая и разрабатывающая цели, содержание и методы обучения и проектирующая педагогические процессы;

2) процессуально-описательным: описание (алгоритм) процесса, совокупность целей, содержания, методов и средств для достижения планируемых результатов обучения;

3) процессуально-действенным: осуществление технологического (педагогического) процесса, функционирование всех личностных, инструментальных и методологических педагогических средств.

Таким образом, педагогическая технология функционирует и в качестве науки, исследующей наиболее рациональные пути обучения, и в качестве системы способов, принципов и регулятивов, применяемых в обучении, и в качестве реального процесса обучения.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же здоровьесберегающие образовательные технологии связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачей, то к ним будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Проблема сохранения здоровья стала актуальной еще в древности.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V – II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

При использовании термина здоровьесбережения предполагается его многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).

2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.

3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,

4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).

5. Духовно-нравственная активность.

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровьесбережение содержит такие части, как:

1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.

2. Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.

3. Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.

4. Духовная культура, нужная для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.

5. Культура воспитания у детей и молодежи здорового образа жизни.

6. Индивидуальная культура, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение.

Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые занания ,умения и навыки , по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.Здоровьесберегающая технология та, которая подчиняется главному закону «НЕ НАВРЕДИ!». Та, которая предполагает не обучение, а учение. Та, где образовательный процесс ориентирован на ребёнка и осуществляется для ребёнка.

Можно долго проветривать класс городским смогом, можно засеять всю школу луком и повесить детям на шею дольки чеснока. Можно делать на каждой перемене оздоровительную гимнастику и проводить на каждом уроке по несколько физкультминуток. Но все это нельзя назвать здоровьесберегающей образовательной технологией. Здоровьесбережение начинается тогда, когда учитель видит и знает все индивидуальные проблемы своих учеников, когда учебный процесс строится с учётом особенностей восприятия и темперамента каждого ученика, когда урок перестаёт быть «русской рулеткой» - «спросит-не спросит», когда дети перестают идти к доске как за линию фронта: «прикрой, атакую», а сами выбирают уровень сложности учебного задания...

Здоровьесберегающие технологии характеризуются следующими компонентами.

Аксиологический-проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

Гносеологический- связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

Здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Эмоционально-волевой - который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Экологический - учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

Физкультурно-оздоровительный – компонент предполагает владение способами деятельности, направленными наповышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Здоровьесберегающие технологии характеризуются следующим функциональным комплексом.

Формирующая – осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

Информативно-коммуникативная – обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

Диагностическая – заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

Адаптивная – воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость кразличного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

Рефлексивная – заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Интегративная – объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

**2. Особенности организации физического воспитания в начальных классах**

В начальных классах выделяют следующие формы физкультурно- оздоровительной работы:

1. Утренняя зарядка.
2. Подвижные перемены.
3. Урок как основная форма.
4. Физкультминутки.
5. Внеклассная работа.

Утренняя зарядка — само слово «зарядка» говорит само за себя – зарядить. Вот зарядить мобильный телефон – это важно, мы все за этим следим – «как это, остаться без связи».

А вот зарядить свой организм, дать ему силу и энергию на весь день – про это многие просто даже не думают, а если иногда и думают, то банальная лень не дает чуть раньше подняться с постели.

О пользе утренней зарядки говорят часто, так в чем же ее польза, и давайте разберемся.

Во время сна наш организм отдыхает, а это значит, что все органы работают как бы в замедленном режиме — и кровь циркулирует медленнее и сердце бьется медленнее, кровь густеет, отдыхает так же и нервная система. Соответственно проснувшись, мы не можем сразу стать активными, потому что организму нужно время для того чтобы «завестись». Хорошо если мы и спать легли вовремя и спали ночью хорошо, а то ведь часто бывает такое состояние «поднять подняли, а разбудить забыли».

Правильная утренняя зарядка помогает нашему организму плавно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования.

Кто-то может сказать, что взбодриться можно элементарно – чашечка ароматного кофе, и ты в порядке. Но, во-первых, насколько полезна эта чашечка кофе натощак. А во-вторых, утренняя зарядка помогает не только быстрее переключиться и настроиться на активную работу.

Главное назначение перемены – приостановить развивающееся в процессе учебных занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Хорошо организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией. Недопустимо задерживать детей после звонка. Наблюдения показывают, что наибольшую оздоровительную ценность имеют подвижные игры, проводимые на свежем воздухе. При температуре ниже 3 мороза, они должны быть в верхней одежде.

Руководит организацией и проведением подвижных игр и упражнений на переменах учитель начальных классов. Учитель физической культуры определяет содержание подвижных перемен, подготавливает актив, оказывает помощь учителям в подборе игр и физических упражнений.

Продолжительность удлинённой перемены устанавливается администрацией школы в соответствии с конкретными условиями. Составляется график проведения подвижных перемен. Перемену проводят после второго, третьего урока продолжительностью до 40 минут. Места проведения занятий следует подготовить в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Необходимо обеспечить условия безопасности учащихся. Успешной организации подвижных игр способствует наличие достаточного инвентаря и оборудования. Например, аттракционы типа «Набрось кольцо», «Шарокат», «Охота на тигров» и т.п.

Дети, отнесённые к специальной медицинской группе, во время подвижных перемен участвуют в играх, не связанных со значительной нагрузкой (аттракционные игры) или гуляют на свежем воздухе по своему усмотрению.

Практика показывает, что ежемесячно надо проводить консультации с организаторами подвижных перемен. Учитель физкультуры предлагает набор игр и игровых упражнений на будущий месяц, уточняет приёмы организации ребят, оказывает методическую помощь учителям начальных классов в правильном подборе игр и методике проведения игр.

Медицинские работники школы должны проводить наблюдения за учащимися, помогать дозировать нагрузку по внешним признакам, по функциональным показателям, проверять пульс, кровяное давление. Особое внимание им следует обращать на детей с ослабленным здоровьем.

Очень важно накапливать и систематизировать материалы педагогических наблюдений и медицинских показателей учащихся, чтобы на конкретных цифрах (пульса, антропометрии, состояния здоровья и физического развития, умственной подготовленности и т.д.) наглядно показать благотворное влияние физических упражнений и игр на переменах на здоровье, физическое развитие и работоспособность детей. В процессе работы учителем накапливается значительный опыт использования подвижных игр на переменах как фактор повышения умственной работоспособности и улучшения двигательного режима учащихся. Игры получили широкое распространение не только на переменах, но и в оздоровительном лагере дневного пребывания.

Значительную помощь в организации перемен могут оказать и родительские комитеты. Они снабдят классы наборами игр, мячами, скакалками, кольцебросами, настольными играми и т.п. Всё это позволяет в школе привлечь к проведению подвижных игр на переменах актив, в том числе, родителей и старшеклассников.

Практика показывает, что в классах, где подвижные перемены проводятся систематически, значительно повысилась успеваемость учащихся и отмечаются положительные сдвиги в состоянии здоровья детей, лучше сформирован детский коллектив.

Урок физической культуры - основная форма занятий физическими упражнениями в школе.

Структура урока: 1. Подготовительная часть урока. Цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Задачи: - обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;

Содержание: игровые задания, упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс ОРУ в строю и отдельные специально подготовительные упражнения без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени.

2. Основная часть урока. Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств. Продолжительность основной части урока 25—30 мин.

3. Заключительная часть урока. Цель - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Задачи: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

-регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

Физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

Условия проведения. Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут проводиться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднимание головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполнятся вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движением рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя глаз на кисти.

Внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время.

Выделяют два вида внеклассных занятий:

Систематические занятия – занятия в кружках физической культуры, занятия по видам спорта в секциях, занятия в группах общей физической подготовки.

Эпизодические занятия – ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, прогулки, экскурсии, спортивные праздники.

Внеклассная работа имеет специфические организационно-методические особенности:

· Внеклассная работа строится на добровольных началах;

· Содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства учащихся;

· Внеклассная работа строится на основе активности школьников при постоянном контроле их деятельности со стороны администрации, учителей физической культуры, педагогов школы.

Внеклассная работа призвана решать следующие задачи:

· Вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями как можно большего количества школьников;

· Расширение и совершенствование знаний, умений, навыков, физических качеств, приобретенных на уроках физической культуры;

· Формирование умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физической культуры в повседневной жизни;

· Выбор спортивной специализации;

· Подготовка актива школы.

Формы организации работы.

Кружки физической культуры организуются для учащихся начальных классов.

Учебно-тренировочная работа кружка направлена на решение следующих задач:

· Активизацию двигательного режима младших школьников;

· Расширение круга занятий по физической культуре;

· Овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на уроках физической культуры;

· Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Основой содержания занятий является программа по физическому воспитанию, но основное место отводится подвижным играм. В состав одного кружка привлекаются не более 25 учащихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 40-60 минут в 1-2 классах и 60-90 минут в 3-4 классах.

В каждом кружке учащиеся распределяются на группы по уровню их физического развития и подготовленности.

Секции общей физической подготовки создаются для желающих улучшить свою физическую подготовленность. Группы формируются по 20-25 человек в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

· Приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;

· Содействие совершенствованию учащихся в избранном виде спорта;

· Подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы;

· Подготовка к инструкторской работе и судейству.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 минут, в форме урока и самостоятельной тренировки по заданию тренера.

В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

**3. Особенности использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры в начальных классах**

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитание физических качеств: быстроты ловкости, силы, выносливости, гибкости и т. д. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможности организма ,ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

При проведении занятий на свежем воздухе дети обучаются не только двигательным навыкам, но и повышают функциональные возможности организма, создают благоприятные возможности для физического развития.

Сохранение высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низко, средней интенсивности (ходьбы, перестроения, лазанья, метания, упражнений в равновесии).

Занятия на свежем воздухе улучшают психическое состояние, уменьшается гнев, депрессия, напряжение, сумбурность.

Проведение урока на открытом воздухе обладают большим эффектом, поскольку они не только для физического, но и психологического здоровья, утверждают ученые.

Согласно результатам исследования, упражнения на лоне природы увеличивают уровень активности, заряжают энергией и улучшают настроение.

Кроме того физкультура на свежем воздухе также полезна для борьбы с депрессиями, гневом, тревожностью и спутанностью сознания.

Занятия спортом - это однозначный источник здоровья, это несомненная и неоспоримая польза. Это способ сохранить хорошее настроение, бороться с болезнями, преодолевать патологии развития и патологические проблемы .

Действительно, регулярные физические нагрузки, регулярные спортивные тренировки - это отличный способ укрепить тело ребенка ,сделать его организм настолько крепким, здоровым, чтобы спокойно противостоять любым простудам и прочим внешним раздражителям.

Плюсы занятий спортом автоматически увеличиваются в несколько раз, если речь идет о занятиях на свежем воздухе.

Прогулки, игры на открытом воздухе, занятия спортом укрепляют сон.

Свежий воздух помогает насыщать клетки кислородом. Благодаря этому улучшается обмен веществ. Для такого время пребывания придумали даже специальный термин-аэротерапия, то есть благотворное пребывание на свежем воздухе.

На свежем воздухе в сочетании с занятиями спортом, происходит и закаливание организма. Свежий воздух помогает насыщать клетки кислородом. Благодаря этому улучшается обмен веществ, укрепляются сосуды и нервы, возбуждается мозговая деятельность, улучшается работа сердца, повышается общий тонус.

Если речь идет о занятиях физкультурой на свежем воздухе ,то смело можно ожидать двойную пользу. Это нормально, это естественно. Польза прогулок на свежем воздухе уже давно подтвердили психологи. Это, по их мнению, отличный вид антидепрессанта.

Основные элементы здоровьесберегающих технологий:

- Правильное чередование труда и отдыха.

- Создание благоприятного эмоционального фона.

- Индивидуальная работа.

Режим труда и отдыха. Труд — истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат — на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни.напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Младший школьный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Психологами доказано, что развитие может идти только на положительном эмоциональном фоне. Поэтому, одним из важнейших критериев современного урока является создание благоприятного психологического климата в учебном процессе. Благодаря которому повышается уровень познавательной активности, учебная мотивация, происходит раскрепощение ребёнка, появляется эмоциональная уравновешенность и уверенность в собственных возможностях.

Психологический климат начинает создаваться вне урока. Отношение учащихся к учителю – это важнейшая детерминанта психологической атмосферы на уроке. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми, родителями, другими учителями, радуется ли он успехам детей и как он радуется, как он выражает свои эмоциональные чувства, как он ими владеет – это и многое другое оказывает воздействие на восприятие учителя учащимися и на их отношение к нему.

Ежедневные занятия физическими упражнениями в течение всего года приводят к улучшению физического развития ребенка, увеличивают силу и выносливость, улучшают осанку, расширяют двигательные возможности и снижают заболеваемость. В 4-х классах увеличиваются индивидуальные различия школьников. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важны для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. Изучая широкий круг вопросов, связанных с теорией и методикой преподавания физкультуры, содержанием программ и государственного образовательного стандарта, я пришел к выводу, что наиболее подходящим для реализации компетентностного подхода является комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-4 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А.Зданевич.

Одной из задач физического воспитания школьников, обеспечивающих их правильное развитие и здоровье, является забота о выработке у них устойчивости по отношению к вредным внешним влияниям, среди которых охлаждение и перегревание организма играют очень большую роль.

Особенно важно приучить ребенка без вреда для себя переносить низкую температуру, так как с этого рода колебаниями внешней среды дети встречаются очень часто. Быстрое, резкое или же длительное охлаждение понижает сопротивляемость ребенка, и последний легко заболевает той или иной болезнью, которой бы он не заболел, если бы предварительно не охладился. Как же сделать чтобы организм ребенка стал более устойчивым к переменам температуры? Как защитить его от простуды?

Здесь два пути: один — это стараться, чтобы ребенок не охлаждался, оберегать его от сквозняка, ветра, открытой форточки, умывать, поить тепловатой водой, всегда тепло одевать, закутывать шею шарфом и т. д. Другой путь — использовать прирожденную способность организма самостоятельно защищаться от охлаждения, стараться развить эту способность и, таким образом, сделать организм устойчивым к переменам внешней температуры.

Разумеется, путь постоянного оберегания ребенка от простуды является нерациональным. От всех случайностей, от всех неожиданных перемен окружающей температуры в жизни уберечь ребенка невозможно; значит, ребенку все время угрожает опасность простудиться. Ребенок изнеживается, понижается его прирожденная способность самостоятельно защищаться от охлаждения; такой ребенок, образно говоря, становится “тепличным растением”, все более и более легко поддающимся простуде.

Второй путь, предусматривающий закаливание ребенка, безусловно, правильный, но нелегкий. Он требует сознательного и разумного проведения мероприятий и очень внимательного наблюдения за ребёнком как со стороны родителей, так и врача. На каждое охлаждение организм человека отвечает соответствующими изменениями кровообращения, которые являются защитными, ограничивающими или даже устраняющими тот вред, который наносит охлаждение. Выработка тепла в теле при этом возрастает, а потери уменьшаются, и организм не страдает, таким образом, от охлаждения. Развивать более быструю и полную работу этих приспособлений в организме и составляет задачу закаливания. Наукой и практикой доказано, что путем настойчивого упражнения можно развить любые способности организма. Музыканты, спортсмены, гимнасты, мастера различных производств дают нам примеры такого высокого совершенства в своей специальности, и достигается это путем ежедневных упражнений — тренировки. Этот же способ надо приложить и к работе в организме упомянутых выше защитных приспособлений, которые помогают борьбе с простудой.

Надо не устранять охлаждение ребенка, а, наоборот, сознательно и осторожно применять его, сначала в очень малых количествах, затем постепенно усиливать по мере развития устойчивости организма ребенка.

Для успешного проведения закаливания ребенка в школьном возрасте надо неуклонно соблюдать правила, установленные научными исследованиями и практикой.

Приведем основные из этих правил.

1. Прежде всего начинать закаливание нужно только при полном здоровье ребенка, лучше с наступлением теплого времени года, хотя последнее и необязательно. Температура воздуха в комнате, где живет школьник, не должна превышать 16—18°; если же температура выше, то надо постепенно свести ее до этих градусов. Вода для умывания должна быть не выше 15—17°. Умываться ребенок должен без рубашки, чтобы он мог свободно мыть шею и верхнюю часть груди и потом насухо вытирать полотенцем. Температуру при приеме ванны следует делать не выше 35°. Особенно важно родителям побороть в себе привычку кутать ребенка, надевать на него шерстяные носки, платочки на шею, шарфы, валенки в комнатах и т. д. Постепенное устранение этого бытового изнеживания — уже большой шаг по пути закаливания.

2. Все закаливающие процедуры не должны вызывать у ребенка неприятного ощущения и тем более страха перед ними. Ни в коем случае не следует производить их насильно, а нужно найти индивидуальный подход к ребенку.

3. Проводить процедуры надо длительно, без больших перерывов и вводить их в режим школьника так же, как утреннюю зарядку.

4. При закаливании водными процедурами регулярно, но очень медленно, через каждые 5—7 дней, снижать температуру воды на 1°, внимательно следя за ощущением ребенка и за быстротой согревания его кожи после процедуры.

5. Обращать внимание на аппетит школьника, полноценное питание, состояние веса, сон, возбудимость, поведение и самочувствие, в случае нарушений советоваться с врачом.

Иногда приходится временно прерывать начатые закаливающие процедуры в связи с острым заболеванием детей с высокой температурой или даже без нее, при острых желудочно-кишечных расстройствах, плохом самочувствии школьника, повышении возбудимости, ухудшении сна и резком отказе ребенка от процедур. При восстановлении здоровья нужно снова начать эти процедуры с более теплой (на 2—3°) температуры и с меньшей продолжительности самой процедуры, которая была достигнута до заболевания.

Закаливающим средством являются колебания температуры воздуха и воды в сочетании с ветром и солнцем. Наиболее мягкий метод — это закаливание воздухом — воздушными ваннами; они проводятся в комнате при обычной температуре (18—16°), причем дети, одетые только в трусики, все время должны находиться в движении, заниматься легкими гимнастическими упражнениями или той или иной подвижной игрой. Температура воздуха под одеждой в обычных условиях около 27°; следовательно, при обнажении ребенок попадает сразу в комнатную температуру, которая на 10° ниже. При движении организм ребенка вырабатывает больше тепла, которое и помогает ему лучше приспособиться к этому охлаждению. Воздушные ванны, которые можно делать круглый год, начинают с температуры 18° в течение 5—10 минут; постепенно в течение 10 дней их доводят до 20-минутной продолжительности, а после этого открыванием форточки снижают температуру комнаты на 1 градус каждые 5 дней, прежде чем пустить туда раздетого ребенка. Принимать воздушные ванны, когда в комнате 10—12°, могут только школьники уже закаленные указанным выше способом.

В весеннее и летнее время воздушные ванны следует производить на открытом воздухе, учитывая ветер, солнце и влажность воздуха. Летом закалившиеся таким образом дети в возрасте от 4 лет и старше могут весь день проводить на воздухе, в трусах, одеваясь только после захода солнца.

Более сильным закаливающим средством являются водные процедуры: обтирания, обливания (душ) и купание. Для несколько ослабленных, но в общем здоровых детей, часто страдающих насморком, кашлем, неплохой подготовкой к водным процедурам являются сухие растирания всего тела грубой мохнатой варежкой до появления покраснения кожи. Проделывать их следует тотчас после утренней зарядки. Через 2 недели после таких растираний можно перейти к влажным обтираниям. Варежку надо смочить водой температуры 30°, отжать, чтобы с нее не текло, и быстро смочить грудь и живот, а затем вытереть досуха мохнатым полотенцем. Так же растереть спину, затем отдельно обтереть руки и ноги; кожа при этом быстро краснеет. Затем школьник еще раз вытирает себе все тело и конечности полотенцем и идет умываться. Каждые 5—7 дней температуру воды снижают на 1°, пока она не дойдет до 15°. Для детей моложе 12 лет температуру ниже 15° снижать не следует. Если ребенку неприятно прикосновение мокрой варежкой и тем более если он протестует, можно не снижать температуру воды ниже 20°. Такие обтирания нужно делать круглый год.

Обливания как закаливающее средство применяются часто, и многие дети их переносят даже лучше, чем обтирания. Обливания производятся или в два приема (полведра воды на одно плечо, полведра — на другое), или в виде душа с сеткой (дождь) сразу с головы на все туловище и конечности. Вместо душа часто применяется лейка с сеткой. Температура воды вначале 33—32°; через 5—7 дней ее постепенно снижают на 1°, доводя до 20° и даже до 15° в более старшем возрасте. После обливания все тело растирают докрасна.

Ванны как закаливающее средство применяют редко. Чаще их назначают с лечебной целью (хвойные, соленые и др.); однако, одновременно постепенно снижая температуру этих ванн, можно приучить организм переносить без вреда охлаждение тела. Так, например, соленые ванны начинают с температуры воды 36—35°, делают 3—4 таких ванны, производя обливание после ванны пресной водой на 1° ниже, а затем снижают температуру воды следующей ванны до 34°. Ребенок в этих ваннах должен находиться тоже разное время: в 1-й ванне — 5 минут, во 2-й — 7 минут, в 3-й — 10 минут. Этот порядок наблюдается при каждом снижении температуры ванны на 1°. Такая постепенность охлаждения обеспечивает привыкание организма к низким температурам и быстрое согревание кожи после ванны. Смотря по возрасту и индивидуальным особенностям, можно довести температуру воды до 30° и даже до 28°. Сидящий в ванне должен по возможности больше двигаться, растирать себе тело и конечности.

Конечно, наилучшим способом закаливания является купание, при котором к действию воды присоединяется еще влияние воздуха, ветра и солнца. Начинать купание детей школьного возраста следует, когда температура воды не менее 18о. Первые 2—3 купания должны быть очень кратковременными: достаточно лишь войти в воду и окунуться 2—3 раза. После этого нужно сильно растереть тело полотенцем. В дальнейшем купаться, плавать и вообще находиться в воде следует не дольше 20 минут, даже в очень теплой воде. Обычно после купания и растирания полотенцем чувствуется приятное состояние освежения. Если в воде или по выходе из нее ощущается озноб, то это значит купание было слишком продолжительным. Иногда появляется “гусиная кожа”, посинение губ и даже дрожь. Такие купания вместо пользы приносят несомненный вред, вызывают расстройство нервной системы, бессонницу, раздражительность, потерю веса и т.д.

Наилучшим купанием является, конечно, купание в море. Морская вода своим сложным составом оказывает более сильное влияние на кожу и весь организм ребенка, кроме того, к этому присоединяется действие волны, солнца, воздуха (ветра), насыщенного солью,— все это усиливает действие самого купания, укрепляет и закаливает организм ребенка.

Нельзя забывать еще одну хорошую водную процедуру закаливания организма ребенка в отношении предупреждения простудных заболеваний, в частности катара верхних дыхательных путей (насморк, кашель, хрипота), это — ежедневное, систематически проводимое мытье ног холодной водой. Для этого в таз или, лучше, в шайку наливают воду, ребенок опускает туда ноги так, чтобы вода была выше щиколотки и начинает топтаться в течение 2—5 минут, после чего насухо вытирает ноги. Вначале воду нужно брать температуры 34—35°. Затем через 3—5 дней снижать температуру на 1—2°, доведя ее до 12° и даже до 10°. При этом нужно, конечно, следить за тем, чтобы не было ощущения озноба. Тщательное растирание ног после такой ножной ванны необходимо. Такие ванны надо делать обязательно ежедневно. Если ребенок заболел, их следует временно прекратить; после выздоровления ванны опять нужно начинать с более теплой температуры. Закаливающим мероприятием также является хождение детей босиком в летнее время до глубокой осени. Мытье ног на ночь можно соединить с только что указанными прохладными ножными ваннами.

Итак, необходимо побороть в себе страх перед простудой и развить в детях способность всегда пользоваться свежим воздухом и не болеть частыми катарами верхних дыхательных путей и другими болезнями, являющимися следствием воспитания детей как “тепличных растений”.

**3. Организация и оценка эффективности использования здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры в начальных классах.**

**Констатирующий этап**

На этом этапе было проведено исследование учеников 3 класса сельской школы по владению ими двигательными умениями и навыками. В классе учится 10 человек.

- Якубенко Максим

- Заречанский Павел

- Кузюренко Александр

- Батраченко Дмитрий

- Моисеев Дмитрий

- Шатеров Дмитрий

- Боярский Андрей

- Лань Михаил

- Шихленков Роман

- Килгенбаев Артур

Были приняты тестовые задания по следующим упражнениям:

- Подтягивание в висе лежа.

- Прыжок в длину с места.

- Бег 30 м с высокого старта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подтягивание | Прыжок | Бег |
| 1.Якубенко М. | 3 | 127 | 6.8 |
| 2.Заречанский П. | 4 | 129 | 6.6 |
| 3.Кузюренко А. | 5 | 151 | 5.5 |
| 4.Батраченко Д. | 3 | 128 | 6.4 |
| 5.Моисеев Д. | 2 | 123 | 6.6 |
| 6.Шатерод Д. | 4 | 132 | 6.3 |
| 7.Боярский А. | 3 | 120 | 5.9 |
| 8.Лань М. | 3 | 125 | 6.0 |
| 9.Шихленков Р. | 5 | 152 | 5.8 |
| 10.Килгенбаев А. | 2 | 124 | 6.5 |

**Подтягивание в висе лежа, согнувшись**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

Высокий Средний Низкий

5 4 3

Прыжок в длину с места.

Высокий Средний Низкий

150-160 131-149 120-130

Бег 30 м. с высокого старта.

Высокий Средний Низкий

5.8-5.6 6.3-5.9 6.6-6.4

Из этих показателей мы видим что уровень физической подготовки у детей ниже среднего.

2) Определить состояние здоровья учеников по их медицинским картам.

Были получены следующие результаты.

По полученным результатам были сделаны выводы, что необходимо на протяжении учебного года организовывать ФОР мероприятия с испльзованием ЗТ.

**Формирующий этап**

На протяжении учебного года я использовал элементы здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры в начальных классах.

- Правильное чередование труда и отдыха.

- Создание благоприятного эмоционального фона.

- Индивидуальная работа.

- **Контрольный этап**

В конце учебного года были проведены диагностические мероприятия, как и на констатирующем этапе эксперимента.

Название таблицы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подтягивание | Прыжок | Бег |
| 1.Якубенко М. | 4 | 132 | 6.2 |
| 2.Заречанский П. | 5 | 135 | 6.1 |
| 3.Кузюренко А. | 6 | 153 | 5.4 |
| 4.Батраченко Д. | 4 | 130 | 6.2 |
| 5.Моисеев Д. | 3 | 128 | 5.9 |
| 6.Шатерод Д. | 5 | 141 | 6.2 |
| 7.Боярский А. | 4 | 130 | 5.7 |
| 8.Лань М. | 4 | 133 | 5.7 |
| 9.Шихленков Р. | 5 | 154 | 5.6 |
| 10.Килгенбаев А. | 4 | 131 | 6.3 |

Из этих показателей следует что физический уровень ребят существенно вырос, и элементы здоровьесберегающих технологий благоприятно влияют на физическую подготовку детей.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, надеяться на индивидуальное мастерство педагога становится всё труднее. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. Еще Я.А. Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов. Об актуальности такого подхода к образованию - технологического, с которым методисты, педагоги обращаются к новым для них понятиям - педагогические технологии, технологии обучения, образовательные технологии**.**

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

В начальных классах выделяют следующие формы физкультурно оздоровительных работ.:

1. Утренняя зарядка.

2. Подвижные перемены.

3. Урок как основная форма.

4. Физкульт-минутки.

5. Внеклассная работа.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитание физических качеств : быстроты ловкости, силы, выносливости, гибкости и т. д. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможности организма ,ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

При проведении занятий на свежем воздухе дети обучаются не только двигательным навыкам , но и повышают функциональные возможности организма, создают благоприятные возможности для физического развития.

Сохранение высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности ( бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низко, средней интенсивности (ходьбы, перестроения, лазанья, метания, упражнений в равновесии).

Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры в начальных классах нужно использовать обязательно, так как они эффективно влияют на рост физических качеств.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алямовская В. Физкультура в школе : Теория и методика организации физкультурных мероприятий. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32с.

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004, – 240 с.

3. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. - М.: Просвещение, 1999. –105с.

4. Большая медицинская энциклопедия. 2-е изд. Т. 10. С. 738.

5. ВОЗ: Устав. Женева, 1968. С. 1.

6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста: Пособие для педагогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176с. ил.

7. Казначеев В.П. Некоторые проблемы хронических заболеваний // Вестник АМН СССР. 1975. № 10. С. 3.

8. Лисицын Ю.П. О создании общей теории медицины и ее значении для здравоохранения // Здравоохранение РФ. 1985. № 10. С. 3.

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М., 1999. –345с.
2. Митина, Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра/ Е.П. Митина.– Начальная школа, 2006.–124 c.
3. Общество и здоровье человека / Под ред. Г.И.Царегородцева. М., 1973. С. 9.

12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304с. ил.

13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-10 лет: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 95с. ил.

14. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2004. – 256с.

15.Снопкова Е.И. Педагогические системы и технологии: учеб. пособие / Е.И. Снопкова.– Могилев: « МГУ им. А.А. Кулешова», 2010. – 416 с.

16. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с.

17. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание школьников. Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 1996. – 192с.

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с.
2. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманист.изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с., ил.
3. Шишкина, В.А. Методика физического воспитания: учеб. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Лiтаратура i мастацтва, 2011. – 176