

МБОУ «Излучинская ОСШУИОП № 1»

# **Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в условиях реализации нового ФГОС.**

Подготовил: Бекетов С.В. учитель физической культуры

с. Большетархово, 2021г.



***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнедеятельности детей зависит их духовная  
жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний  
вера в свои силы...»***

В.А.Сухомлинский

**В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать *здоровьесберегающим*.**

**В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в *приоритетную задачу*.**

***Здоровьесбережение* не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.**



**Под здоровьесберегающими образовательными технологиями** в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.



**Одна из важных задач учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Я убеждена, что только человек, который сам ведёт активный, подвижный и здоровый образ жизни, имеет положительный психологический настрой может научить этому других. Здоровье детей сегодня – это благополучие мира завтра.**

## **Все здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроке фк, можно разделить на 3 основные группы:**

- a) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса
- b) технологии оптимальной организации учебного процесса
- c) психолого-педагогические технологии
- Остановимся на каждой из этих групп. Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем на уроке физкультуры.

### **Соблюдение требований САНПИН и современное техническое оснащение спортивным оборудование (технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия)**

- - школьный спортивный зал и школьный стадион
- -  $t$  воздуха в спортзале должна составлять 17 – 20 градусов, при отн. влажности воздуха 30 – 60 %.
- - регулярное проветривание помещения вне зависимости от сезона.
- - комфортное освещение зала
- - весь спортивный инвентарь необходимо ежедневно обрабатывать моющими
- - наличие аптечки для оказания первой медпомощи,

Согласно НФГОС, оборудование должно соответствовать следующим критериям, представленным на слайде. Конечно, оборудование должно быть удобно для детей разного школьного возраста, многофункциональное и экологичное, и являться доступной средой для всех категорий обучающихся, включая лиц ОВЗ и инвалидов.

### **технологии оптимальной организации учебного процесса**

- - рациональная плотность урока не менее 60 % и не более 75-80 %;
- - в урок включены вопросы и задания, которые способствуют формированию здорового образа жизни
- - обучение через ведущие каналы восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);
- - оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок



□ .-применение индивидуальной, парной, групповой работы учащихся

**дифференцированный и индивидуальный подход** к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности (деление их на группы разной подготовленности)

□ -упражнения и игры различной интенсивности и направленности

□ -использование оригинальных заданий, введение в урок проверки знаний из других предметов способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей. Например, решение примеров с умножением двухзначных чисел. Ответ-это количество выполненных прыжков на скакалке в парах, группах различными способами, кто быстрее справится.



- И в заключении коснемся психолого-педагогических методов и технологий.
- Достижения в урочной деятельности способствуют созданию

**благоприятного психологического климата, доброжелательной обстановки, ситуаций успеха.** Свои спортивные достижения, успехи, навыки ученики могут показать в общешкольных мероприятиях, таких как «Мисс спорта», «Мистер спорта», «Танцевальный калейдоскоп» (создание собственных творческих танцевальных композиций). А также в реализации своих проектов физкультурно-спортивной направленности на школьной научно-практической конференции.

- Все мы знакомы с педагогическими методами и технологиями в своей области. Хочется с акцентировать внимание на создании атмосферы заинтересованности обучающихся в урочной деятельности. Интересным приёмом выступает смена ролей, где ученик выступает в роли учителя. Это позволяет ему проявить инициативу, самостоятельность и учит его фиксировать и оценивать результаты других учащихся.



Использование здоровьесберегающих технологий ведёт к формированию потребностей у учащихся к ведению **здорового образа жизни**, к снижению показателей заболеваемости детей, предотвращению усталости и утомляемости, улучшению психологического климата в детском коллективе и приросту учебных достижений. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, открывается простор для его педагогического творчества.

