***СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ* –** это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При которых, выполняются как минимум *4 требования*:

* Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
* Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя *от* [*стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.*](http://www.scribd.com/doc/15462001/-)
* Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
* Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание  только благоприятного морально-психологического климата в коллективе

***Обоснование актуальности проблемы:***

 *В современном обществе остро стоит проблема низкого уровня физического развития учащихся и физического здоровья участников образовательного процесса. Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным. По данным диспансеризации, проведенной Министерством здравоохранения в 2010 г. около 60 % учащихся страдают хроническими заболеваниями. За период школьного обучения у детей в 5 раз возрастает частота нарушения органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств. Отмечена прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья: у многих учащихся ухудшается самочувствие к концу учебного дня, более 60 % учащихся плохо засыпают (сказываются учебные перегрузки: после 6 – 7, а в старших классах зачастую и 8 уроков на выполнение домашних заданий многие школьники тратят 2,5 – 3 часа ежедневно). На лицо нервное переутомление, которое хронически накапливаясь приводит и к подрыву здоровья, и к падению интереса к учебе. Анализ динамики нервно-психического здоровья детей в школьный период показывает, что абсолютно здоровыми и оптимально адаптированными можно считать 1/3 первоклассников, к шестому году обучения таких детей становится около 22 %. Преобладание статических нагрузок способствует сокращению объема произвольной двигательной активности детей.75% времени школьника занимает учебная деятельность.*

 *По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Вместо акселерации (увеличения роста); идет децелерация (уменьшение роста), за последние 10 лет в 20 раз увеличилось количество низкорослых; ежегодно 300 тысяч юношей (около 35%) комиссованы военкоматом. Эта трагедия "перекинулась" на репродуктивные возможности населения. Из 1000 новорожденных младенцев 800-900 уже имеют врожденные пороки развития.*

Новые технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:
*•   «Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

*Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

*Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

*Субъект - субъектные взаимоотношения* — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

*Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

*Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

*Успех порождает успех* — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

*Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

***Ответственность за свое здоровье***— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.
Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

* + технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
	+ технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
	+ разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Наиболее важной задачей учителя является работа с учащимися в соответствии с их уровнем физической подготовленности, применение дифференцированного подхода к занятиям физической культурой с учащимися с отклонениями в здоровья

Использую **здоровьесберегающие** технологии, при которых решаю следующие задачи:

* строгие дозированные физические нагрузки;
* использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
* использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
* учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
* построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
* соблюдение гигиенических требований;
* благоприятный эмоциональный настрой;
* создание комфортности.

При использовании**индивидуально-дифференцированного подхода,** делаю акцент на:

* работу в индивидуальном темпе
* Использованию источников информации
* возможности обратиться за помощью
* отсутствию страха ошибок
* положительную мотивацию, сознательное отношение к учебной деятельности
* высказыванию и аргументированию своего мнения

**Компьютерные** технологии(ИКТ)

* представление в удобном для изучения масштабе различных процессов двигательных действий ( циклические виды: бег, прыжки)
* представление и просмотр двигательного действия технического плана-

 техника выполнения акробатических упражнений(кувырки, «мост», стойки

 на голове, руках и др**.)**

* частичной компенсации недостатка учебной техники и наглядных пособий в предмете «Физическая культура»
* использование компьютера для формирования у школьника правильного представления о технике двигательного действия

 На уроках, при использовании ИКТ, учитываются возрастные особенности и умения учащихся: для 1, 3-х классов- просмотр презентаций в форме игры-викторины: «Спортивные снаряды и оборудование»- ознакомление с различным спортинвентарем и оборудованием. С презентацией «Веселая зарядка»,ученики повторяют двигательные действия вместе с экранными животными. Для 5-7 классов используется просмотр двигательных действий великих спортсменов, презентации по видам спорта, знакомство со знаменитыми спортсменами. Учащиеся 8-11 классов готовят и выполняют презентации по темам: «Здоровье-это здорово!», «Вредные привычки», «Здоровье человека», «Спортсмены нашего города» и т.д.

***И закончить свой доклад хотелось бы словами Из Устава Всемирной организации здравоохранения:***

***Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.***

***Чего и Вам желаю!***