**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования № 45 имени Героя Советского Союза**

**Николая Анисимовича Прибылова»**

**Применение здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры**

**Автор-составитель:**

**учитель физической культуры**

**Будаев Виктор Викторович**

**Тула**

**2022 год**

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей и подростков. Однако, для достижения максимального эффекта от занятий физической культурой, важно использовать здоровьесберегающие технологии. Эти технологии направлены на создание безопасных и эффективных условий для физической активности, минимизацию риска травм и улучшение общего состояния здоровья учащихся. Сегодня мы рассмотрим основные аспекты применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

**Введение**

Здоровьесберегающие технологии включают в себя комплекс методов и средств, направленных на поддержание и укрепление здоровья учащихся. Их применение на уроках физической культуры позволяет создать безопасную и комфортную среду для занятий, что способствует более эффективному и безопасному физическому развитию детей.

**Основные аспекты здоровьесберегающих технологий, используемые мной**

1. Индивидуальный подход

Одним из ключевых аспектов здоровьесберегающих технологий является индивидуальный подход к каждому учащемуся. Учитывая физическое состояние, уровень подготовки и особенности здоровья каждого ребенка, можно разработать индивидуальные программы занятий, что позволяет избежать перегрузок и минимизировать риск травм.

2. Мониторинг физического состояния

Регулярный мониторинг физического состояния учащихся позволяет мне своевременно выявлять отклонения и корректировать программу занятий. Использование современных гаджетов, таких как фитнес-браслеты и пульсометры, помогает отслеживать основные показатели здоровья: пульс, уровень физической активности и качество сна.

3. Безопасное оборудование и инвентарь

Использование безопасного и качественного спортивного оборудования и инвентаря является важным аспектом здоровьесберегающих технологий. Оборудование должно соответствовать возрастным и физическим особенностям учащихся, а также быть регулярно проверяемым на предмет износа и повреждений.

4. Правильная организация занятий

Правильная организация уроков физической культуры включает в себя разминку, основную часть и заминку. Разминка помогает подготовить мышцы и суставы к нагрузке, снижая риск травм. Основная часть занятия должна быть сбалансированной и включать разнообразные упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. Заминка способствует восстановлению организма после физической нагрузки.

5. Образовательные программы

Внедрение образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья и безопасности, является важным элементом здоровьесберегающих технологий. Учащиеся должны знать основные правила безопасности при занятиях физической культурой, уметь правильно выполнять упражнения и понимать важность здорового образа жизни.

**Преимущества применения здоровьесберегающих технологий**

1. Снижение риска травм

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет значительно снизить риск травм и перегрузок, что способствует более безопасным и эффективным занятиям физической культурой.

2. Улучшение физического состояния

Индивидуальный подход и правильная организация занятий способствуют улучшению физического состояния учащихся, развитию выносливости, силы, гибкости и координации.

3. Формирование культуры здоровья

Образовательные программы и мониторинг физического состояния помогают формировать у учащихся культуру здоровья и осознанное отношение к своему здоровью.

4. Повышение мотивации

Создание безопасной и комфортной среды для занятий физической культурой повышает мотивацию учащихся к регулярным занятиям и ведению здорового образа жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должно быть разнообразным и многогранным. Вот несколько конкретных примеров, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях для улучшения здоровья и безопасности учащихся:

**Индивидуальные программы тренировок**

Пример: В начале учебного года я провожу диагностику физического состояния каждого учащегося. На основе полученных данных разрабатываю индивидуальные программы тренировок, учитывающие уровень физической подготовки, особенности здоровья и личные предпочтения каждого ребенка. Это позволяет избежать перегрузок и минимизировать риск травм.

**Правильная организация уроков**

Пример: Каждый урок физической культуры обязательно начинаю с разминки, включающей упражнения на растяжку и подготовку мышц к нагрузке. Основная часть урока включает разнообразные упражнения, направленные на развитие различных физических качеств, таких как выносливость, сила и координация. Заминка завершает урок, способствуя восстановлению организма и снижению уровня стресса.

**Образовательные программы по культуре здоровья**

Пример: В моей школе проводятся регулярные лекции и семинары, посвященные вопросам здорового образа жизни, правильного питания и безопасности при занятиях спортом. Учащиеся учатся правильно выполнять упражнения, понимать важность разминки и заминки, а также узнают о том, как избежать травм и перегрузок.

**Игры и соревнования с элементами здоровьесбережения**

Пример: Организация спортивных игр и соревнований, включающих элементы здоровьесбережения. Например, эстафеты, где дети должны выполнять упражнения на растяжку и дыхательные упражнения между этапами бега. Это помогает развивать выносливость и координацию, а также учит детей заботиться о своем здоровье.

**Психологическая поддержка**

Пример: В школе работает психолог, который помогает учащимся справляться с эмоциональными и психологическими трудностями, связанными с физической активностью. Психолог проводит индивидуальные и групповые консультации, помогая детям преодолевать страхи, стресс и развивать уверенность в себе.

**Включение элементов релаксации**

Пример: В конце каждого урока физической культуры я провожу упражнения на релаксацию, такие как йога или медитация. Это помогает учащимся расслабиться, снять напряжение и восстановить силы после физической нагрузки.

**Использование природных условий**

Пример: Организация уроков физической культуры на свежем воздухе, в парке или на стадионе. Занятия на природе способствуют улучшению общего самочувствия, повышению настроения и укреплению иммунитета.

**Включение родителей в процесс**

Пример: Школа регулярно проводит родительские собрания и мастер-классы, где я учу родителей правильным методам поддержания здоровья своих детей. Там от меня родители получают рекомендации по питанию, режиму дня и физической активности, что помогает создать благоприятные условия для здоровья детей дома.

**Безопасное спортивное оборудование**

Пример: Школа оснащена современным спортивным оборудованием, которое соответствует всем стандартам безопасности. Например, использование мягких матов для гимнастики, безопасных мячей и качественных тренажеров. Регулярная проверка и обслуживание оборудования помогает предотвратить травмы и обеспечивает комфортные условия для занятий.

Эти примеры демонстрируют, как здоровьесберегающие технологии могут быть интегрированы в уроки физической культуры для создания безопасной и эффективной среды для физического развития детей и подростков.

**Заключение**

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры является важным шагом на пути к созданию безопасной и эффективной среды для физического развития детей и подростков. Индивидуальный подход, мониторинг физического состояния, использование безопасного оборудования и образовательные программы способствуют снижению риска травм, улучшению физического состояния и формированию культуры здоровья у учащихся. Внедрение этих технологий в образовательный процесс помогает создать условия для комплексного и гармоничного развития детей, способствуя их здоровью и благополучию.