**МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ»**

**Современный урок с позиции здоровьесберегающих технологий**

**Учитель физической культуры: Потеенок Г.И.**

**2021 март**

В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье тесно связанные между собой.

Здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности**.**  Одна из первых задач педагогов – научить детей с самого раннего возраста ценить и беречь здоровье. Дети, поступающие в школу, уже имеют хронические заболевания

Работая учителем физической культуры в школе, я решила высказать свою точку видения того, каким должен быть современный урок физической культуры в школе. Современный урок строится на основе использования технических средств с применением как традиционных, так и инновационных педагогических технологий

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счете, зависит и будущая физическая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Это и есть новый подход к данному учебному предмету. Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Мы учителя нового поколения, учителя-новаторы стремимся идти в ногу со временем, быть на уровне современных задач. Если команда школы занимает призовые места – хвалят всю школу, считают ее передовой. Заняли место с конца – значит, учитель плохой. Ведь за успешное выполнение учебной программы грамот и медалей не вручают. Много, очень много проблем у современного учителя физкультуры. Не хватает оснащённости спортивного инвентаря и спортивного зала, медицинского работника в школе. Требования к современному учителю высоки.

Время не стоит на месте, а стремительно движется вперед. Появились новые технологии, различные гаджеты, смартфоны, компьютеры, без которых нельзя представить современное общество. И наши дети стремительно «тонут» во всем этом, проводят большую часть свободного времени в соцсетях.

Они все меньше и меньше ведут активный образ жизни, больше проводя время за компьютером. На протяжении ряда лет в НИИ физиологии детей и подростков изучили режим дня учащихся различных городов и сел страны. Результаты этих исследований говорят о сокращении из года в год времени пребывания детей на свежем воздухе, об уменьшении их игровой и в целом двигательной активности. Ребенок дошкольного возраста двигается почти непрерывно. С поступлением же в школу эта активность сокращается почти вдвое. Уроки, домашние задания, смартфонах, компьютер забирают все дневное время. Дети испытывают настоящий двигательный голод! Исследования показывают, что младший возраст – самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре.

Урок физической культуры, на мой взгляд, - один из главных предметов в школе, который дает нашим детям крепкий фундамент для укрепления духа, формирования различных умений, навыков, развития физических качеств, которые будут с ними на протяжении всей жизни. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то это постепенно начинает губить его.

Дети не всегда посещают уроки физической культуры: по состоянию здоровья он отстранен, или забыл форму дома, или у него заболел живот. Это приводит к малоподвижному образу жизни.

Для увеличения мотивации нужна стимуляция, нестандартные ситуации, свежие движения. Поэтому в учебно-воспитательный процессе занимаются проектной деятельностью, уроки здоровья, занятия в спортивных секциях, участие в олимпиадах, конкурсах, предметной неделе физической культуры, соревнованиях.

В первую очередь, до детей нужно донести мысль, что без физической культуры им никуда, она всегда рядом с ними: ты идешь в магазин-ходьба, бегаешь с друзьями - бег, поднимаешь что- то, если упало - наклоны, поднимаешься по лестнице - ходьба в гору, катаешься на велосипеде - работа всего тела, купаешься в речке с друзьями – плаваешь. Можно приводить примеров очень много, но это же и есть своего рода тоже физическая культура.

Учитель должен быть примером для всех детей на уроке. Я считаю, что это очень важно, ведь дети все видят и очень хорошо чувствуют, как к ним относятся. Если учитель будет постоянно кричать, ругать, наказывать, будет все время строгим, недовольным, то дети не захотят вообще заниматься уроком физической культуры, конечно, недопустимо.

Урок - это основа учебного процесса. Основные требования к любому уроку, учитывая здоровьесберегающий фактор. Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления,

поддерживает внимание и интерес учащихся.

**1-й этап «Организационно-мотивационный» 4 мин формулирую тему урока задаю вопросы или загадки.**

В подготовительной части урока исходя из опыта, могу сказать, что детям нравится выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ). Что очень хорошо влияет на работоспособность детей, только прежде нужно подготовить заранее упражнения. Затем они оценивают ребят, которые выполняли, а другой обучающий делает замечание, и ставят оценку за разминку.

**2-й этап «Операционно-исполнительский» 27 мин теория т/б и практика**

В основной части урока использую различные способы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, поточный, посменный- все зависит от конкретной задачи, темы урока, ну и, конечно, фантазии педагога. На своих занятиях использую сюжетно-ролевые уроки. Предлагаю упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект на формирование осанки дыхательную гимнастику и т.д.Они понимают, что урок физкультуры - это не только бег или сдача нормативов. А еще и общение друг с другом для решения конкретных задач и достижения цели.

В заключительной части урока необходимо закрепить пройденный материал с помощью эстафеты, подвижной игры, где встречаются те или иные задачи урока. Для интереса детей к урокам физической культуры я лично участвую вместе с ними в эстафете, в играх, неважно, будет ли это 1 класс или 11класс.

Совместные действия, азарт ярко отложатся у них в памяти, что и педагог принимал участие, вместе с ними бегал, прыгал, играл. Это повлияет на детей положительно, у них появится интерес к урокам физической культуры.

**3-й этап «Рефлексия» 6 мин проверка знаний и малоподвижная игры**

И, конечно же, надо подвести итоги урока, выяснить у детей, что они узнали нового, чего добились, чему научились, все ли получилось у них, (рефлексия). Обязательно похвалить детей, отметить самых активных, это мотивирует, вызывает гордость и прививает стремление к занятиям физической культурой.

**4-й этап «Домашнее задание» 3 мин.**

Выполнение домашнего задания или в виде видео отчёта. Вместе с детьми участвуем в судействе школьных, поселковых, и районных спортивных соревнования. Дети берут пример с учителя. Ребята — это наша спортивная надежда!

**Я хочу закончить легендой.**

Послушайте старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать… Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека” Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!”

- Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своё здоровье и здоровье своих учеников.