

**МАСТЕР-КЛАСС
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**КЛИНТУХ ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ,
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МБОУ
СОШ №11 СТ. СТАРОЛЕУШКОВСКОЙ**

ЦЕЛЬ МАСТЕР-КЛАССА:

Помочь учителям обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки.
 - Благоприятная дружеская обстановка на уроке.
 - Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся.
 - Индивидуальный подход к каждому ребёнку.
 - Занятия на свежем воздухе.
 - Воспитательная направленность урока.
- 

УРОК-ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

УРОК – ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
 - осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
 - создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
 - включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
 - целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.
- 

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА

Ориентируемся при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

1. **Повышение двигательной активности детей.**
2. **Эмоциональный климат урока.** "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся.

Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе". Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. Задача учителя - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

3. Музыкальная терапия. Музыка может использоваться как оформление фона урока физической культуры и как сопровождение отдельных его моментов. Тихая мелодичная музыка, используемая в заключительной части урока, обладает седативным (успокаивающим действием, способствующим развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы. Ритмичная музыка, применяемая учителем во вводной части урока, вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии на уроке физической культуры придадут школьнику бодрость, улучшат самочувствие, психоэмоциональное состояние.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

4. **Организация саморефлексии.** Ведение дневника здоровья. Каждый урок физической культуры можно начинать и заканчивать фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе урока. Умело проведенная рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни для укрепления здоровья за пределами класса и школы.

"Дерево здоровья" для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На то «дерево» заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяет для него государство.

**ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК-
УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК!**

