Повышение мотивации к учебному процессу и применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.

В настоящее время ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, прослеживается низкий уровень положительной мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни у школьников. Важная воспитательная задача урока физкультуры — привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям. Школьнику надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования.

Подвижные игры считаю наиболее эффективным средством развития быстроты, силы, выносливости, ловкости формирования жизненно важных для человека двигательных умений и навыков. Чтобы пробудить интерес детей к спортивной деятельности, к спортивным играм, я подбираю интересные, увлекательные, доступные для всех учащихся подвижные игры. Большой популярностью у детей пользуются такие игры как: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Лапта», «Снайперы», «Городки», «Третий лишний», «Салка-цепь», «Удочка», «Ловцы и бегуны», «Бой петухов», «Метко в цель», «Салки с выручалками», «Чехарда», «Пионербол» и другие.

Применение здоровьесберегающих технологий помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни.  Мы учимся с детьми сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей.  Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на урок.  Каждый свой урок я начинаю с улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сам. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно.

Регулярно ввожу в комплекс упражнений танцевальные движения, легко доступные детям. Применение элементов ритмической гимнастики (элементы черлидинга) способствует повышению организованности учащихся, урок становится более интересным, дети стремятся участвовать в соревнованиях, поддерживая своих товарищей.

На уроках часто применяю информационно-коммуникативные технологии. Для более понятного изложения теоретического материала применяю компьютерные презентации и видеоролики по определенным темам. Это способствует повышению интереса к урокам физической культурой.

Считаю, что для повышения положительной мотивации помогает приведение примеров из повседневной жизни. В частности, на примере многих известных спортсменов.

Стараюсь использовать больше инвентаря на уроке слежу за тем, чтобы плотность урока соответствовала их физической подготовленности.

Лишь только высокий профессионализм преподавателя и любовь к своему делу в сочетании с различными методами, формами, средствами и приёмами организации занятий дают возможность повышения мотивации учебной деятельности и заинтересованности, учащихся в предмете.