**Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.**

В последнее время средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения. Возникает вопрос, как помочь ребенку, чтобы он начал жить активной интересной и полноценной жизнью?

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников - взрослых и детей.

Учитель физической культуры реализует на практике здоровьесберегающие технологии на уроках физического воспитания.

Для успешного изучения любого предмета, физкультура - не исключение, необходима положительная мотивация, поэтому учитель стремится к привлечению всех детей к самостоятельной работе на уроке.

Проводя работу по внедрению занятий физическими упражнениями в быт обучающихся, учителя физической культуры принимает во внимание отношение каждого ребенка к физкультуре, в зависимости от этого дает домашние задания. Особенно кропотливо ведется работа с детьми, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих товарищей. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, учителя привлекает их к общественной деятельности, дает им поручения, с которыми они могут справиться, доверяет им командование отделением или даже всей группой, например, при проведении общеразвивающих упражнений. Кроме того, для слабых обучающихся подготовительной группы имеется в наличии раздаточный материал, помогающий им овладеть разделом «Основы знаний» и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность («Правила игры в мини-баскетбол, волейбол», «Приемы самоконтроля», «Органы кровообращения», «Осанка», «Комплекс упражнений для развития мышц»).

Среди обучающихся подготовительных групп большое количество детей с нарушением осанки и плоскостопием. В процессе обучения дети двигаются недостаточно. Большую часть дня дети сидят на уроках, дома - за приготовлением домашних заданий, чтением книг, перед экраном телевизора или компьютера. Вследствие этого возникает дефицит мышечной деятельности, возрастают зрительные нагрузки. Для разнообразия учителями предметниками проводятся физкультминутки, разработанные учителями физической культуры с медицинским работником гимназии, учителя физической культуры подбирает новые виды упражнений, включили в комплекс гимнастику для глаз и органов дыхания.

Большое значение педагогическим коллективом гимназии, уделяется формированию правильной осанки. Всем известно, что на неправильную осанку большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие. Учителя физической культуры ограничивают нагрузку обучающимся, уменьшая дистанцию выполнения упражнений или количество повторений общеразвивающих упражнений для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющим свод стопы), дополнительно рекомендуются специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику, так же - комплекс упражнений, с учетом врачебных требований, для профилактики плоскостопия и лечения начальных его форм.

Специфика уроков физкультуры - многократные повторения, отработка двигательного навыка. Удерживать внимание и интерес ребят помогает разнообразие упражнений, вовлечение учащихся в работу (проведение разминки, составление планов спортивных мероприятий и помощь в их организации).

Для развития устойчивого желания заниматься физкультурой преподаватель вводит понятия «личный рекорд» (достижения выстраиваются конкретно по каждому ребенку, и оценивается личностный рост).

Уроки здоровья и внеклассные мероприятия насыщены разнообразными эстафетами, подвижными играми, которые являются прекрасным закреплением определенного физического навыка в измененных условиях, обучающихся придумывают для них названия тем самым, анализируют, где в будущей жизни могут пригодиться данные навыки, в этих мероприятиях активную помощь оказывают родители как в плане подготовки, так и в участии и проведении соревнований.

Ежегодно в нашей гимназии проводится «Урок здоровья» на который приглашаются выдающиеся спермины, которые делятся своими воспоминаниями о школьной жизни, проводят мастер классы с обучающимися. Важным элементом «Урока здоровья» является беседа о здоровом образе жизни, о правилах поведения при выполнении определенных физических упражнений. Например, гимнастика нужна для развития гибкости, ловкости, грации, равновесия, вестибулярного аппарата. Все это делается с целью объединения двигательной и умственной деятельности. Преподаватель предлагает обучающимся дополнительно читать спортивную литературу, газеты, просматривать спортивные новости.