**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на учебно-тренировочных занятиях**

**( игровые виды спорта)**

*Демидов Р.С.,*

*тренер-преподаватель МБОУ ДО «Центр*

*дополнительного образования»*

*г. Спасск-Рязанский Рязанской обл.*

*Описание материала*: Данный материал будет полезен педагогам дополнительного образования и тренерам-преподавателям, реализующих дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности при работе с детьми разных возрастных групп. В статье поднимается вопрос о влиянии педагогического фактора на здоровье школьников в рамках использования в обучении современных здоровьесберегающих технологий, создания оптимальных условий для здоровьесбережения на учебно-тренировочных занятиях в учреждении дополнительного образования.

Здоровье человека – основная ценность. И чем раньше человек осознает это, тем лучше. В школьном возрасте закладываются основные принципы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Но, к сожалению, годы обучения в школе не создают условий для улучшения здоровья.

Не случайно состояние здоровья детей  вызывает  тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих  в школу, уже имеют хронические заболевания, а за годы обучения  в школе возрастает  количество нарушений зрения и осанки, увеличивается количество патологий психического здоровья, растет  число детей с заболеванием  органов пищеварения. Такое состояние здоровья -  результат неблагоприятного влияния  не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов.

Одной из главных и злободневных  задач системы образования является - ориентация на здоровый образ жизни.  Создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности, на занятиях в учреждении дополнительного образования является одним из приоритетных направлений в системе  работы всех педагогов.

При решении данной проблемы все педагогические работники должны объединиться, призвать к сотрудничеству родителей и самих обучающихся и всем вместе стараться сделать всё, чтобы наши дети были здоровы.

В данном контексте основная цель моей работы как тренера-преподавателя - создание условий  для сохранения здоровья обучающихся на период обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее» (игровые виды спорта).

Для этого мною ставятся следующие задачи:

* формировать у учащихся общественные и личностные представления о престижности  высокого уровня здоровья;
* воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Поставленные задачи выполняются  через:

1. совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий;
2. индивидуальную работу с учащимися;
3. мотивацию  школьников к занятиям спортом и в т.ч. игровыми видами спорта;
4. увеличение двигательного режима учащихся в течение учебного дня.

Учебно-тренировочное занятие - основная форма организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности,  поэтому немаловажно  правильно организовать «здоровьесберегающее» учебное занятие, так как оно  обеспечивает всем участникам процесса  сохранение и повышение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и во время проведения  занятия я  основываюсь  на главные  современные требования к учебно-тренировочному занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий:

* рациональная плотность занятия;
* использование на  занятии  вопросов, связанных со здоровьем учащихся, содействующих формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
* оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности;
* предпочтение методов и приёмов обучения, содействующих развитию инициативы и творчества учащихся;
* формирование мотивации учащихся;
* реализация  индивидуального подхода к учащимся с учетом их личностных возможностей;
* организация на уроке благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
* введение в занятие приемов и методов, способствующих познанию возможностей своего организма, развитию самооценки уровня своего физического развития.

 Здоровьесберегающее учебно-тренировочное занятие строится на следующих принципах:

1. двигательной активности учащихся;
2. оздоровительного режима;
3. формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;
4. реализации эффективного закаливания;
5. психологической комфортности;
6. учета  индивидуальных особенностей и способностей  ребёнка.

Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие  выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, туризм, ориентирование). Они  способствуют укреплению сердечно-сосудистой,  дыхательной систем, усовершенствованию деятельности нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников.

Использование различных вариантов подвижных игр, основанных на элементах соревнований,  разнообразные игровые эстафеты с предметами формируют у ребят жизненно значимые двигательные умения и навыки. Одним из важнейших условий сопутствующих лучшей реализации программного материала, является систематическое наблюдение за динамикой развития показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемых ими в ходе учебного года.  Проводя контрольные тесты, можно узнать, где слабые места, исходя из этого, ставить задачи обучения.

Регулярные занятия спортом  помогут ребятам укрепить здоровье, улучшить осанку, противостоять стрессам. Поэтому большое внимание на занятиях я уделяю  упражнениям,  направленным  на профилактику искривления осанки, плоскостопия (упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц стопы),  дыхательные упражнения.

Большое внимание уделяется закаливанию учащихся средствами естественных сил природы.  Большая часть занятий (если позволяют погодные условия) проводятся на свежем воздухе, или в хорошо проветренном спортивном зале.

На своих занятиях  стараюсь создать эмоционально-положительную атмосферу, что  обеспечивает успешную деятельность, повышает работоспособность и снижает утомление. Смена форм проведения занятия снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти себя. Он начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития учеников, но и для их нормального психофизического состояния.  Включение в интенсивную  работу  игровой деятельности, необходимого переключения, успокоения, временного отдыха для урегулирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма – все это создает ситуацию успеха, придавая   ребятам уверенность в своих силах.

В процессе обучения стараюсь выработать у учащихся активную жизненную позицию, дисциплинированность, чувство долга и ответственности, формировать  навыки  культуры поведения, соблюдение опрятного внешнего вида, уважительного отношения к сопернику. Обращаю внимание, чтобы учащиеся были аккуратны, подтянуты, вежливы, помогали друг другу (используются методы поощрения, одобрения). Стараюсь способствовать эстетическому воспитанию учащихся (чистые подготовленные места занятий, разметка, наглядные пособия, опрятная спортивная форма, точный показ движений).

 Целостное отношение к здоровью формируется  не только на занятиях, но и во внеурочных мероприятиях.  В практике работы  помимо занятий используются такие формы здоровьесберегающих технологий, как  организация и проведение спортивных праздников, соревнований, участие в соревнованиях разного уровня. Эти формы способствуют физическому развитию, укреплению здоровья  учащихся, повышению качества учебной деятельности и воспитанию дисциплинированности. Систематическое проведение физкультурных мероприятий приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и точному выполнению режима дня.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внекласснойработой, используются различные формы организации  детей с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

     Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, снизилась утомляемость детей, произошло увеличение двигательного режима учащихся. Надеюсь, что научив детей беречь и укреплять  свое здоровье, в результате получим здоровое поколение, с высокой культурой отношения к своему психологическому и физическому здоровью. Неоспоримым является тот факт, что без надлежащего физического развития невозможно гармоничное развитие личности.

Для сохранения здоровья юных спортсменов родители должны быть заинтересованы в сохранении здоровья своих детей и работать в тесном сотрудничестве с тренером – преподавателем, использовать доступные методики укрепления и восстановления. Все обучающиеся проходят ежегодно медицинское обследование. Тренер и родители должны владеть информацией о состоянии здоровья ребёнка. Педагогическая общественность всё больше осознаёт, что педагог больше может сделать для здоровья детей, чем врач.

Таким образом, опыт работы по формированию у учащихся навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует качественному улучшению состояния здоровья учащихся, что непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии.