

*Министерство образования и науки Республики Дагестан*

*МКОУ «Мюрегинская СОШ»*

«Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – эторациональная организация урока.»

Учитель физкультуры

МКОУ «Мюрегинской СОШ»

Алиев А.М.

**Мюрего. 2019г.**

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

нагрузка от дополнительных занятий в школе;

занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу расслабляющие упражнения и викторины, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки. Обязательное условие эффективного проведения викторин – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

На своих уроках стараюсь использовать не менее четырех видов деятельности: наглядным примером, работу с учебником, работу с наглядным материалом, видеофрагменты и др. Разнообразные по форме уроки способствуют поддержанию интереса к предмету, а смена видов деятельности снижает утомляемость и напряженность. На своих уроках я отслеживаю здоровьесохраняющие компоненты учебного процесса: педагогические (организация мотивационной основы занятий, педагогически рациональная форма проведения уроков, активные методы обучения), физиологические (соблюдение санитарно-гигиенических норм, физиологически грамотное построение занятий), психологические (благоприятный эмоциональный фон занятий, создание ситуации успеха).

Главный упор, который я делаю на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения.

К примеру, если в течение урока используется один вид деятельности или 30-35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к не восприятию материала.

На уроках физической культуры имеет значение подбор специальных упражнений, спортивных игр, подвижных игр, вопросы в устной форме на тему спорта и здоровье.

Использую на уроках различные виды упражнений для профилактики близорукости,  сколиоза, плоскостопия. Для создания хорошего настроения часто использую музыкальные фрагменты.

Я являюсь руководителем методобьеденения учителей физической культуры и ОБЖ, и заведующим кабинетом физической культуры.

Кабинет физической культуры и спортивный зал способствует сохранению и укреплению здоровья школьников. В кабинете был сделан ремонт.  Повешены стенды великих спортсменов и олимпийских чемпионов, что является примером для всего подрастающего поколения. Есть наглядные пособия для правильного выполнения упражнений. Все это помогает проводить интересные  и запоминающиеся уроки, разнообразить методы и приемы. В кабинете есть растения, что создает уют и способствует очищению воздуха. Знакомимся  с режимом дня школьника, изучаем основы здорового питания. Кабинет оснащен новым спортивным инвентарем.

Многие ребята в школе серьезно занимаются разными видами спорта: баскетболом, футболом, волейболом, имеют награды за спортивные достижения.

Из опыта своей работы я могу сделать вывод, что, применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности учащихся, чередуя их согласно требованиям здоровьесберегающей педагогики, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия, мы не только сохраняем здоровье наших учеников, но и готовим хороших спортсменов для участия на районных и республиканских соревнованиях. Такой подход к обучению и воспитанию способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным. Это способствует формированию ребенка как личности, как субъекта учебного процесса, способного к самообучению. У ребенка формируются не только знания, но и система умений и навыков по добыванию знаний. Основные задачи учителя, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.