

**Выступление на районном методическом объединении учителя физической культуры Борзунова Александра Александровича МОУ Новонадеждинская сош.**

**Тема : Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и их применение**

Одной из главных задач в моей работе является всестороннее развитие личности. На уроках я стараюсь прививать детям умения и навыки по различным видам спорта, которые потом закрепляю на секции ОФП. В дальнейшем мои ученики, учащая в ВУЗах успешно сдают все зачеты по физической культуре. Хочу рассказать вам о некоторых способах и приемах, которые я применяю на уроках физической культуры.

В этом году я разрабатываю свою 3 – х часовую программу. В сентябре, в начале учебного года. Я включаю в годовой план работы занятия по русской лапте. Вы знаете, что эта игра стала спортивной игрой. Есть уже правила игры, и она развивает очень много положительных физических качеств:

1. Спринтерский бег.
2. Передача и ловля мяча.
3. Передачи на меткость.
4. Быстрота реакции.
5. Мышление.
6. Можно играть с неограниченным составом команды.

Все эти качества в дальнейшем помогают детям более успешно сдавать зачеты по легкой атлетике. Особенно бегу на короткие дистанции, которые мои сдаю довольно тяжело.

Занимаясь гимнастикой, решаю еще одну задачу. Для того чтобы дети успешно сдавали зачет по подтягиванию и отжиманию, а также удачно выступали на районных и областных соревнованиях, я стараюсь еще в начале года индивидуально каждому дать задание ( так как, школа малокомплектная и в соревнованиях участвуют в основном одни и те же дети). Вы знаете, что этому за два часа в неделю научиться непросто. Я прошу детей или даю задание, чтобы дома или в школе они старались делать это каждый день и каждый раз на раз или полтора раза больше. Поэтому среди моих воспитанников нет детей, которые хотя бы раз не могли подтянуться или отжаться.

На уроках лыжной подготовки уделяю большое внимание выносливости, так как сам лыжник и знаю, что для достижения результатов в это качество самое главное. Техника лыжных ходов во многом зависит от практики. Чем больше ребенок тренируется, тем лучше у него техника. Для достижения

этого приходится несколько увеличивать нагрузки. Очень многое в лыжной подготовке зависит от инвентаря. Да, можно сказать, что он очень дорогой, что заниматься лыжной подготовкой для учителя сложнее, чем в спортивном зале. Но сколько удовольствия и физической нагрузки получают дети! И я сам активно занимаюсь вместе с детьми. Например, за пять уроков физкультуры я могу проехать около 25 километров.

Поэтому, физическое здоровье моих воспитанников во многом складывается из их активного занятия различными видами спорта, стремления добиться лучших результатов, отказываясь от вредных привычек, заинтересованности в своем физическом и духовном здоровье.