**ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Перезолова Наталья Михайловна, учитель физической культуры*

*МАОУ СОШ № 61 г. Нижний Тагил, Свердловская обл.*

В соответствии с требованиями ФГОС (начального и основного общего образования) целью школьного образования по физической культуре является − формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни [1,2].

Основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета являются уроки физической культуры. В связи, с чем именно от качества проведения уроков, их содержания, использования образовательных технологий в первую очередь будет зависеть достижение образовательных результатов.

Так, например, анализируя требования ФГОС к результатам освоения программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» хочется обратить внимание на следующие личностные результаты [2,4]:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем.

Анализ программно-нормативных и методических документов, многочисленные наблюдения за организацией и содержанием образовательного процесса, беседы с учителями физической культуры позволили нам выделить ряд противоречий существующих на данный момент в системе школьного (базового) физкультурного образования:

* между требованиями ФГОС к материально-техническим условиям, реализации программы по физической культуре и неудовлетворительным состоянием физкультурно-спортивной базы образовательных учреждений, недостаточным методическим и дидактическим обеспечением образовательного процесса;
* между несоответствием содержания уроков физической культуры требованиям ФГОС к результатам освоения программы;
* между необходимостью изменения подходов к преподаванию физической культуры в общеобразовательной школе и неготовностью, а чаще всего нежеланием самих учителей совершенствовать методику преподавания уроков физической культуры.

Выявленные противоречия позволили определить проблему, которая заключается в обосновании включения теоретико-практического оздоровительного урока в содержание программы по физической культуре.

Анализируя данные о состоянии здоровья школьников, пришли к выводу, что одна из основных причин – неосознанное отношение учащихся к понятию «здоровье» вообще и к личному (персональному) здоровью в частности. Считаем, что школьные уроки физической культуры могут качественно изменить сложившуюся ситуацию, если приоритетными для учителя станет не только овладение учащимися умениями и навыками выполнения физических упражнений, совершенствование физических (телесных) кондиций, а сознательное, осмысленное отношение учащихся к формированию своего здоровья.

В связи с этим ключевым звеном базового физкультурного образования является интеллектуализация и активизация процесса обучения, поскольку именно расширение и углубление знаний о здоровом образе жизни обеспечивает высокую мотивированность («Что даёт мне лично?)», («Как я могу это использовать в своей жизни?») и активность («Как я смогу это сделать?», «Чего я смогу добиться?»).

Интеллектуализация имеет в виду приобретение знаний о здоровом образе жизни, освоение умений и навыков организации процесса активного здоровьеформирования, наличие высокой мотивации к повышению резервов здоровья.

Главная задача, которая долгое время ставилась перед школьным уроком физической культуры, – обеспечить высокую моторную плотность деятельности учащихся. Поэтому во время уроков учитель нечасто поясняет, демонстрируя упражнения, каково его применение и значение в жизни, почему один элемент следует за другим, как влияет данное упражнение на организм человека, а, ведь, это необходимо. Главное – это создание у детей целостного представления о физической культуре, «культуре здоровья» как элементах общей культуры человека.

В связи с чем, теоретико-практический оздоровительный (ТПО) урок– представляются целесообразной и оптимальной формой для внедрения инновационных образовательных технологий, где в полной мере могут реализовываться здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, деятельностые подходы в обучении.

Уроки ТПО могут занимать до 30 % учебного времени. Вполне обоснованным является следующее распределение учебной нагрузки: 2 часа в неделю практические занятия (основное содержание двигательная активность учащихся) 1 час в неделю урок ТПО. Такое распределение учебной нагрузки позволит частично решить проблему загруженности спортивных залов школы, принципиально обновить содержание занятий, деятельность учащихся и учителя, решить проблему достижения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса «Физическая культура».

Как правило, возможности для реализации задач образования в области здоровья достигаются использованием на уроках *активных методов и форм обучения*. В содержании уроков ТПО могут быть успешно реализованы следующие инновационные образовательные технологии:

* информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);
* технологии развития критического мышления («Мозговая атака», «Групповая дискуссия», «Чтение с остановками и Вопросы Блума», «Кластеры», «Синквейн», «Шесть шляп» и др.);
* технологии проектной деятельности;
* технологии проблемного обучения;
* игровые технологии, направленные на развитие логического мышления, внимания, пространственного воображения, зрительной памяти, мелкой моторики и координации движений, игровое моделирование;
* технологии сотрудничества и группового взаимодействия;
* психолого-педагогический тренинг.

К сожалению, для использования их в повседневном учебном процессе необходима не только корректировка учебных программ, но и соответствующая подготовка педагогов. Фактически это смещение традиционного методического набора в сторону психологических технологий. Именно этот вектор профессионального развития учителя позволит ему в наибольшей степени реализовать индивидуальный подход к учащимся и превратить используемые технологии в здоровьесберегающие.

В содержание практической части урока ТПО следует включать следующие оздоровительные мероприятия:

1. Мероприятия, направленные на повышение резистентности и расширение адаптационных возможностей организма: массаж биологически активных точек и зон у детей, дыхательная гимнастика.
2. Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления: использование офтальмотренажеров, гимнастика для глаз.
3. Мероприятия для уменьшения статического напряжения опорно-двигательного аппарата: физкультурные минутки и паузы с упражнениями, формирующими правильную осанку и укрепляющими мышечный корсет, для снятия утомления с плечевого пояса, туловища, рук и ног при работе с компьютером.
4. Мероприятия, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшение деятельности центральной нервной системы: мышечная релаксация, обучение элементам аутотренинга, психотехнические игры, упражнения психологической саморегуляции.

Деятельность учащихся на уроке и в ходе подготовки к ним при выполнении домашних заданий может быть связана с выполнением разнообразных практических заданий, например:

* подбор упражнений для составления разнообразных комплексов упражнений (утренней зарядки, развития различных физических качеств, укрепления различных групп мышц, разминки перед тренировочными занятиями и т.п.);
* составление индивидуальных программ оздоровительной тренировки для самостоятельных занятий;
* подготовка доклада, сообщения, презентации по изучаемым темам;
* подбор подвижных игр для организации активного отдыха;
* разработка индивидуального режима дня учащегося;
* разработка и презентация творческих проектов по проблемам физической культуры, культуры здоровья;
* оценка состояния индивидуального физического развития, физической подготовленности, показателей здоровья.

Цель данной статьи – не призыв сделать уроки физической культуры теоретическими по своему содержанию, а попытка предложить вариант решения проблемы формирования у современного школьника осознанного отношения к своему здоровью и к физической культуре в частности, как неотъемлемой части здорового образа жизни. Основополагающим в содержании урока физической культуры должна оставаться целенаправленная и педагогически обоснованная двигательная активность учащихся.

Особенности образовательной среды учреждения, потребности в содержательном аспекте образования в области здоровья требуют вариативности в программном обеспечении данного направления. На федеральном и региональном уровнях различными авторами предлагаются интересные программы и учебно-методические комплекты к ним.

Таким образом, воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся саморегуляции, телесного и духовного самосовершенствования, неизбежно приводят к совершенствованию содержания физического воспитания в общеобразовательной школе и, безусловно, воспитывает у учащихся умение осознанно выбирать здоровье, как основополагающую жизненную ценность.

**Список литературы**

1. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 64 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 104 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г., № 286
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г., № 287