

Государственное общеобразовательное казенное учреждение
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 33 г. Братска»

Доклад на тему:

«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»

Разработчик: Игнатьев Василий Андреевич
учитель физической культуры

Братск 2017 год

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.).

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”. Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы:

-Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

-Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

-Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного,

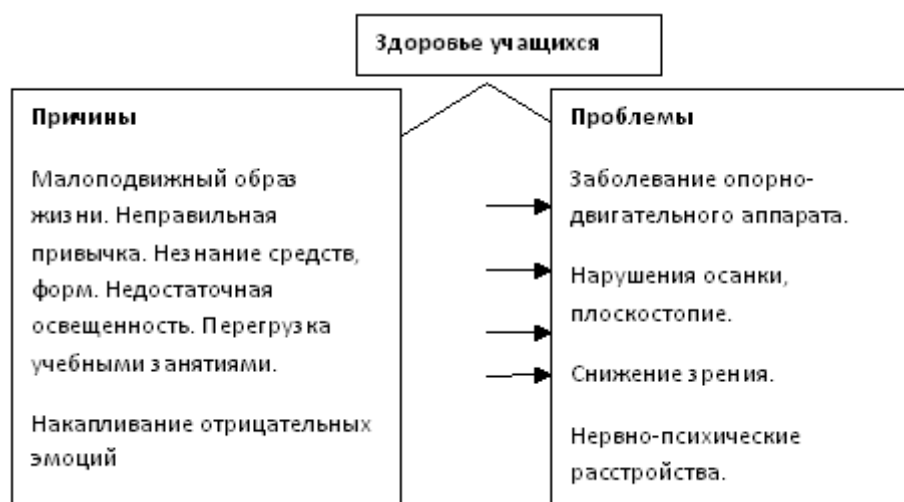
тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

-Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;
– снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.



На помощь педагогу в решении этих проблем приходят здоровье-сберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить учащихся высоким уровнем реального здоровья, вооружив их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у них культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и

результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии – это основа основ. Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата. Главная цель работы учителей физкультуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Для этого необходимо:

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни
- научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни
- обучить школьников приемам мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Поставленные задачи решаются через:

- 1) совершенствование методики проведения урока,
- 2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,
- 3) коррекцию занятий школьников на основе диагностики развития, способностей и природных задатков,
- 4) мотивацию школьников к учению.

Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы: среди здоровьесберегающих технологий выделяют:

Физкультурно-оздоровительные технологии.

Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

Стимулирующие.

Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть — температурное закаливание, физические нагрузки.

Защитно-профилактические.

Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение

предельной нагрузки, исключаяющей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключаяющих травматизма. И т.п.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии.

Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков. *Информационно-обучающие технологии.*

Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Здоровьесберегающие технологии используемые на уроках физической культуры:

[цветотерапия](#);

[музыкотерапия](#);

[игротерапия](#);

[релаксация](#);

психогимнастика;

[воздушные ванны](#);

[дыхательная гимнастика](#);

[закаливание](#);

[профилактика плоскостопия](#);

профилактика нарушения осанки;

[массаж и самомассаж](#).

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

- Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону

- Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.
- Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Деятельность любого педагога, в какой школе бы он не трудился, должна быть направлена на основные цели: образование и здоровьесбережение обучающихся, а алгоритмы этой деятельности должны быть таковы: своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни;

учет нагрузки, исходя из возрастных особенностей и работоспособности обучающихся;

умение правильно планировать и сочетать компетентности в обучении;

оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения;

использование наиболее приемлемых методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью обучающихся;

создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения;

квалифицированное медицинское сопровождение;

моделирование и апробации исследовательской работы по здоровьесбережению в области образования;

воспитание у обучающихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни;

использование ИКТ в области оздоровительных систем;

создание оздоровительных и консультативных центров здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях;

систематическая работа с родителями, коллегами по данному вопросу.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления. Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

