«Использование здоровьесберегающих технологий

на уроках физической культуры школе»

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Теоретический аспект.

1.1. Здоровьесберегающие образовательные технологии

1.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики

1.3. Методы здоровьесберегающих технологий

1.4. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики

2. Описание системы работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

2.1. Цели и задачи учебной деятельности

2.2. Технологии, средства и методы обучения

2.2.1. Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры (СОТ).

2.2.2. Комбинирование методов, приемов физического воспитания

2.2.3. Осуществление межпредметных связей

2.2.4. Нетрадиционные уроки

2.2.5.Валеологическое просвещение учащихся и их родителей

2.2.6. Внеклассные формы физического воспитания

Заключение

**Введение**

В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. К этому относится создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов.

Актуальность работы состоит в решении **проблемы**: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников?

В связи с этим, одной из приоритетных **з**адач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни. Сущность работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре. Учитывая анализ существующей ситуации, мы убеждаемся в целесообразности использования здоровьесберегающих технологий как одного из способов сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Ведущая педагогическая идея опыта:** создание условий для развития мотивации школьников к занятиям физической культурой, укрепления и сохранения здоровья учащихся на основе здоровьесберегающих технологий обучения.

**Цель:** выявить и показать возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры как одного из оптимальных способов физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся.

З**адачи**:

1.Изучить научно-методическую основу здоровьесберегающих технологий.

2.Изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.

3.Выявить оптимальные формы организации обучения.

4.Описать систему работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

5.Разработать методические рекомендации для учителей физической культуры

**Новизна опыта** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, использовании валеологических приемов для мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

**Практическая значимость:** материалы данной работы могут быть использованы при подготовке и планировании материала к урокам физической культуры, занятиям внеурочной деятельности.

**1. Теоретический аспект**

**1.1. Здоровьесберегающие образовательные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии** объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся и ***рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.***Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некого образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс ***медико-гигиенической* направленности** (осуществляемые при тесном контакте *педагог - медицинский работник – ученик*); ***физкультурно-оздоровительной*** (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – совокупность лечебно-профилактических мер и форма развития психофизических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

**Цель** здоровьесберегающихобразовательных технологий обучения –обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**1.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики**

***Общеметодические принципы*** – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

***Принцип сознательности и активности –*** нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

***Принцип активности***– предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

***Принцип наглядности***– обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

***Принцип систематичности и последовательности*** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения.

***Принцип повторения***– в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

***Принцип постепенности***. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

***Принцип доступности и индивидуализации***. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

***Принцип непрерывности*** тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует ***принцип цикличности***. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе ***принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся***.

***Принцип оздоровительной направленности*** решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

***Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников*** предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

***Принцип активного обучения***, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

***Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.***

***Принцип связи теории с практикой***– призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

**1.3**. **Методы здоровьесберегающих технологий**

Под ***методами*** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

***Специфические*** (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и***общепедагогические*** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют ***приемы***, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом:***защитно-профилактические*** (личная гигиена и гигиена обучения); ***компенсаторно-нейтрализующие*** (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика; лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика и тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); ***стимулирующие*** (элементызакаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.); ***информационно-обучающие***(письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

**1.4. Структура процесса обучения в условиях**

 **здоровьесберегающей педагогики**

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

**Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

**Цель** – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Основные задачи:**

1.Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3.Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4.Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

**Второй. Этап углубленного изучения.**

**Цель** – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

**Основные задачи:**

1.Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3.Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

**Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.**

**Цель** – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

**Основные задачи:**

1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2.Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

3.Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

**2. Описание системы работы по применению**

**здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

**2.1. Цели и задачи учебной деятельности**

Основная цель педагогической деятельности - создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1.Комплексная реализация базовых компонентов программы.

2.Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

* учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и быть ориентирован на конечный результат;
* -в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья. Реализация здоровьесберегающего пространства на уроках выглядит примерно следующим образом:

Урок физической культуры

**2.2 Технологии, средства и методы обучения**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;

- средства двигательной направленности.

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 – самому, с помощью администрации, медиков.

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает 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.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение),

- наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),

- практические (выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа).

**Приемы:**

- работа в парах, тройках, командах;

- самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;

- объяснение;

- показ;

- контроль за состоянием здоровья учащихся;

**Способы организации учебной деятельности:**

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно),

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами),

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их),

- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

* современные образовательные технологии;
* комбинирование методов, приемов физического воспитания;
* межпредметные связи;
* нетрадиционные уроки;
* валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
* внеклассные формы физического воспитания.

**2.2.1.Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры (СОТ)**

Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования школьников является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий.

**Среди здоровьесберегающих технологий** можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, адаптивной гимнастики, разнообразные игровые технологии.

**Технология адаптивной гимнастики**

Адаптивная гимнастика в системе физического воспитания необходима для специальных медицинских групп, а также с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Однако дети, входящие в основные группы здоровья, тоже нуждаются в специально коррекционных занятиях, которые позволяют более успешно преодолевать учебные нагрузки.

В настоящее время в школу приходит все больше детей с ослабленным здоровьем.

Врачом, классными руководителями, учителем проводится комплексная диагностика. Результаты этой диагностики отражены в «Паспорте здоровья» учащегося. Динамика изменений учитывается при индивидуальной работе с учениками. По результатам диагностики составляются рекомендации по коррекции здоровья учащегося, на основании которых ребенок направляется на индивидуальные и групповые занятия.

Коррекционная или адаптивная гимнастика - метод лечебной физкультуры для детей с проявлениями ММД, заболеваниями легких, с нарушением осанки. Включает статические (70%) и динамические (30%) упражнения. В основу метода положены принципы лево-правополушарных взаимодействий мозга и физиологического стереотипа движений (круговых, перекрестных).

Занятия адаптивной гимнастикой, как профилактический метод, полезны всем детям, но особенно младшим школьникам, так как при поступлении в школу увеличиваются физические и психические нагрузки, а это требует определенной адаптации со стороны ребенка. Особенно хорошо адаптивная гимнастика зарекомендовала себя при работе с детьми 7 – 10 лет с проявлениями минимальной мозговой дисфункции, выраженными в нарушении чтения, письма различных невротических реакциях. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 15 минут. Упражнения, которые предлагаются данной гимнастикой, направлены:

- на улучшение и укрепление рессорной функции стопы, а значит и на исправление осанки;

- на снятие у детей переутомления, возбуждения через выполнение статических и психофизических упражнений;

- на укрепление позвоночника.

**2.2.2. Комбинирование методов, приемов физического воспитания**

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно. При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их. Много внимания уделяю домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

**2.2.3.Осуществление межпредметных связей**

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов.

Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

**2.2.4.Нетрадиционные уроки.**

Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья с применением адаптивной гимнастики. На уроках здоровья дети делятся на группы. В группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. (например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия). Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**2.2.5. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей**

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. Также прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма.

По формированию ценности здоровья ведется просветительская **работа с родителями.**

***Родительские собрания*** *затрагивают следующую тематику:*

- пропаганда индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка;

- формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

***С участием родителей*** *проводятся спортивные мероприятия:*

* «Веселые старты»;
* «День здоровья»;
* «Папа, мама и я – спортивная семья».

**2.2.6. Внеклассные формы физического воспитания**

Большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными внеклассными формами физического воспитания являются:











Дни здоровья и спорта Туристические слеты и походы

Физкультурные праздники

Внутришкольные соревнования

Общефизическая подготовка.

Спортивные кружки.

Динамическая пауза.

Подвижные перемены.

Физкульт минутки.

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, Слеты старшеклассников, организуется подготовка команд к школьным, городским, окружным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях школьного, городского и окружного уровней во многом способствует привлечению школьников к кружковым занятиям.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании работы школьного оздоровительного лагеря. Одной из форм организации отдыха в школьном лагере являются занятия на свежем воздухе, спортивные игры. Это способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка, все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

**Заключение**

Итак, цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья*.* Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Однако здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Для учителя очень важно ***правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса*.** От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.