



**Здоровьесберегающие
технологии на уроках
физической культуры.**

Немного о главном.

- Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 **требования**:
 - 1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
 - 2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.
 - 3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
 - 4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.
- **Организация учебной деятельности.**
 - строгие дозированные физические нагрузки;
 - использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
 - использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
 - учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
 - построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
 - соблюдение гигиенических требований;
 - благоприятный эмоциональный настрой;
 - создание комфортности.
- **Создание комфортных условий на уроке.**
 - температура и свежесть воздуха;
 - рациональное освещение зала;
 - исключение монотонных звуковых раздражителей;
 - влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
 - наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
 - наличие аптечки;
 - спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
 - наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).
- **Учёт динамики работоспособности на уроке.**
 - 1 фаза вработывание 8-10 минут.
 - 2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.
 - 3 фаза преодолеваемого утомления.

- Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.
-
- Создание условий
- для заинтересованного отношения к учебе
-
- Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.
- На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.
- Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.
- Если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях

Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем.

При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель физической культуры всю тяжесть её освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, то есть

фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников.

Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у учеников физической культуры, а отчуждения от неё. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей.

Перечень внутришкольных факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся.

I. Гигиенические условия, факторы

- 1.1. шум
- 1.2. освещенность
- 1.3. воздушная среда
- 1.4. размер помещений, кубатура
- 1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
- 1.6. используемые стройматериалы, краска
- 1.7. мебель: размеры, размещение в помещении
- 1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
- 1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
- 1.10. качество питьевой воды, используемой в школе
- 1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории
- 1.12. состояние сантехнического оборудования.

II. Учебно-организационные факторы (зависящие в большей степени от администрации школы)

- 2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника
- 2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
- 2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)
- 2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)
- 2.5. особенности устава школы и норм жизни школы
- 2.6. медицинское и психологическое обеспечение школы
- 2.7. участие родителей учащихся в жизни школы
- 2.8. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»
- 2.9. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»
- 2.10. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы
- 2.11. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
- 2.12. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

● *III. Психолого-педагогические факторы*

● *(зависящие в большей степени от учителя)*

● 3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных

● разрядок

● 3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися

● 3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок

● 3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)

● 3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе

● Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях

- В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, надеяться на индивидуальное мастерство педагога становится всё труднее. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. Ещё Я.А.Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов. Об актуальности такого подхода к образованию - технологического, с которым методисты, педагоги обращаются к новым для них понятиям - педагогические технологии, технологии обучения, образовательные технологии (*an educational technology*).
- Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В.Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от методики - воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый учитель, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее - ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.
- Близкими к ЗОТ являются медицинские технологии профилактической работы, проводимой в образовательных учреждениях.

- Примерами такой работы служит вакцинация учащихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска и т.п. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.
- Существует не мало возможностей конструктивного взаимодействия педагогов и медиков в их совместной работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Так, в примере с реализацией медицинских мероприятий по вакцинации, педагогический коллектив школы может обеспечить психолого-педагогическое сопровождение этих, не самых любимых детьми процедур. Известно, что эффект для здоровья любой медицинской манипуляции в немалой степени определяется отношением к ней пациента, его ожиданиями. Исследования показывают, что количество осложнений, гиперреакций на введение вакцины можно значительно сократить, если предварительно сформировать у детей необходимую установку, что достигается психолого-педагогическими методами.
- Медицинский подход к здоровьесбережению, реализуемый в рамках профилактического направления, от психолого-педагогического отличается
- не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за своё здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине. Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за своё здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нём (а значит - и о здоровье других людей). Это не предполагает запугивания, бывшего на вооружении у санитарного просвещения советских времён и активно используемого сейчас некоторыми врачами - наркологами и другими специалистами. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.
- Но перед человеком, который осознал ответственность за собственное здоровье, почувствовал потребность заботиться о нём, встаёт вопрос о том, как это грамотно делать. Ведь заниматься укреплением здоровья негодными средствами - «себе дороже». Чего стоит, к примеру, большая часть программ по сбрасыванию лишнего веса! В отношении здоровья в полной мере справедлива истина: «Лучше не делать никак, чем делать не правильно!» Но как правильно? И здесь эстафете технологий здоровьесбережения передаётся от воспитательных программ - учебным (*health education*).
- Научить ребёнка, молодого человека общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья, безусловно, - задача образовательных учреждений

- А уже за консультациями по частным оздоровительной программы с учётом индивидуальных особенностей, с целью восстановления пошатнувшегося здоровья человек может обратиться к медику (физиологу, психологу), специалисту по вопросам здоровья.
- Таким образом, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым. Для системы образования эта задача трансформируется в императив использовать для достижения этой цели те технологии, которыми как раз и владеет педагог, психолог. Недоработка школы в этой сфере сравнима с исключением из школьных программ всех уроков математики.
- Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах - задача-минимум и задача-оптимум. Задача-минимум и отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «No nocere!» («Не навреди!»). Реализация её рабочей программы включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм учащегося - его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно-нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на учащихся и педагогов. Соответственно, сами патогенные (или условно патогенные) факторы, связанные со школой, образовательным процессом, могут быть разделены на три группы: касающиеся гигиенических условий образовательного процесса (гигиенические), обусловленные организацией обучения (организационно-педагогические) и связанные непосредственно с работой учителей, администрации, сотрудников образовательного учреждения (психолого-педагогические факторы).
- Таким образом, решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. Эта задача аналогична концепции охраны труда школьника. В традиционном понимании, сложившимся в нашей стране ещё в советское время, охрана труда - это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье производственника. «Производство» школьника - его парта, класс, деятельность - учёба. Задача руководства управления образования, директора школы, учителя - по возможности защитить тело и психику ребёнка в школе от воздействия как очевидно травмирующих факторов, так и тех, эффект которых проявляется постепенно, путём кумуляции. То же самое касается охраны труда и здоровья педагогов.

- Справедливости ради отметим, что приоритеты в охране труда и здоровьесбережении разные: в первом случае - сохранение трудовой единицы и повышение производительности труда (экономическая задача), во втором - забота о человеке, его здоровье (гуманитарная задача).
- Как мы уже говорили, на практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:
 1. Гигиенические, средовые факторы;
 2. Организационно - педагогические факторы;
 3. Психолого-педагогические факторы.
- ЗОТ в первую очередь касается третьей группы факторов, что выдвигает на первый план задачу формирования соответствующей компетенции у всех работников образовательных учреждений. Но рассмотрение здоровьесберегающих технологий только как характеристики работы учителя было бы методологической ошибкой. Слишком тесна взаимосвязь всех вышеуказанных факторов, особенно в отношении достигаемого эффекта. Кроме того, к трём общепринятым факторам угрозы для здоровья учащихся, мы склонны отнести и безграмотность в вопросах здоровья: не менее половины проблем со здоровьем мы создаём себе сами! А это также образовательная проблема. Таким образом, ЗОТ можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим их всех источников, так или иначе связанных с образовательным процессом.
- Было бы ошибкой считать заботой о здоровье ребёнка создание тепличных условий, содержание его в школе под своеобразным «колпаком», защищающим от всех вредных влияний. Во-первых, это невозможно практически, а, во-вторых, что очень важно, в этом случае, переступив порог школы, ребёнок столкнётся с теми воздействиями, которые окажутся для него непереносимыми ввиду неготовности к взаимодействию с ним. Простейшей иллюстрацией этого может служить физическое (температурное) закаливание. Наивная попытка «кутания» ребёнка в стремлении защитить от простуд оборачивается противоположным желаемому результатом. Подготовить школьника к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Это и должна делать школа через ЗОТ - тренируя, обучая, воспитывая. Создание на уроке моделей реальных условий жизни - это те мостики, которые позволяют учащемуся в дальнейшем использовать полученные знания, умения, навыки на практике, а не тяготиться ими как информационным балластом. Это искусство - подготовка ученика к реальной жизни - определяет, в конечном счёте, профессионализм учителя, является содержанием «педагогической адаптологии» (Смирнов Н.К., 2000), рассматривающей в определённом аспекте многие проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся и составляющей один из теоретических конструктов представления о ЗОТ.
- Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

- Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.
-
- Создание условий
- для заинтересованного отношения к учебе
-
- Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.
- На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.
- Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.
- Если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.
-
-
-
-

Включение в процесс занятий элементов активного отдыха

Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях

Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем.

При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель физической культуры всю тяжесть её освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, то есть фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников.

Боле того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у учеников физической культуры, а отчуждения от неё. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей.

- *Включение в процесс занятий элементов активного отдыха*

- *Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.*
- *Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.*
-
-
-
- *Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях*
-
- *Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.*
- *Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем.*
- *При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель физической культуры всю тяжесть её освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, то есть фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников.*
- *Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у учеников физической культуры, а отчуждения от неё. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей.*
-
-

- Включение в процесс занятий элементов активного отдыха

- Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

- Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

- Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях

- Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

- Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем.

- При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель физической культуры всю тяжесть её освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, то есть фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников.

- Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у учеников физической культуры, а отчуждения от неё. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей.

- 1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов “горного воздуха” и т.п. – также элементы этой технологии.
- 2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.
- 3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.
- 4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.
- 5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.
- 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 предоставления информации.

- Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики Казахстана в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун но, реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.
- Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:
 - - организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - - реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
 - - повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
 - - формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
 - - развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.
- За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п. практического характера; появилось большое разнообразие упражнений для развития силы, ловкости, быстроты; увеличилось число упражнений, пробуждающих и развивающих интерес учащихся к предмету.
- В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.
- Столь важная роль интереса в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности школьника и его положительного отношения к учению, к учителю, к школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.
- Центральным вопросом отечественной дидактики в проблеме познавательного интереса учащихся является отыскание таких средств и методов, которые возбуждали бы их познавательный интерес, привлекали бы к себе ученика, располагали бы его к совместной деятельности с учителем, активизировали бы его учение. А обучающая деятельность учителя, опираясь на опыт и интересы учащихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебного процесса.
- Особое место мы отводим формированию физического развития младших школьников на уроках физической культуры.

- Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.
- Анализ состояния современного начального физкультурного образования, актуальность проблем и вопросов, связанных с использованием занимательности в качестве стимула познавательного интереса в процессе обучения, а также анализ педагогической и психологической литературы определил тему нашего исследования: "Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной работе".
- **Проблема исследования:** какое влияние оказывает применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на здоровье учащихся.
- **Цель:** изучить здоровьесберегающие технологии, особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики и экспериментально доказать необходимость применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- **Объект:** процесс обучения детей в условиях здоровьесбережения.
- **Предмет исследования:** здоровьесбережение как средство сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- Задачи исследования:
 - 1) Изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.
 - 2) выявить оптимальные формы организации обучения.
 - 3) экспериментально проверить необходимость применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.
- **Гипотеза:** предположим, что было бы, если бы не применяли здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.
- Нами были использованы следующие методы исследования: наблюдение, эксперимент, анкетирование, методы математической обработки данных.
- В введении доказываем актуальность нашего исследования, ставятся цель, проблема, определяются объект, предмет, задачи исследования, выдвигается гипотеза, выбираются методы и опытно-экспериментальная база исследования.
- В первой главе рассматриваются здоровьесберегающие образовательные технологии, их классификация, принципы, средства, методы здоровьесберегающих технологий, средства процесса обучения.

- Во второй главе описывается организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей технологии, основные формы организации обучения, технология организации урока.
- Опытно-экспериментальная работа представлена констатирующим, формирующим и контрольным этапами.
- **Глава 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии**
- **1.1. Классификация образовательных технологий.**
- Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя.
- В последнее время становится понятной некоторая ограниченность классно-урочной системы организации учебного процесса в связи, с чем актуальная задача поиска наиболее эффективного применения современных образовательных технологий.
- В классификации образовательных технологий, можно выделить следующие группы:
- Технология управленческой деятельности.
- Технологии организации учебного процесса.
- Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
- Технологии воспитательной работы.
- Частнопредметные технологии.
- Коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учебе и поведении.
- Коррекционные технологии для детей с проблемами в умственно и физическом развитии.
- **Технология управленческой деятельности** – функциональная технология, технология программно-целевого планирования, информационные технологии.
- **Технология организации учебного процесса** – это:
 - а) изменение структуры учебного заведения;
 - б) технологии селективной дифференциации: профильные классы, классы с углубленным изучением предмета;
 - в) технологии организации учебного процесса: технология Дальтон, технологическая модель индивидуального обучения, технология проектов;
 - г) технологии реконструирования учебного материала: технология укрупнения дидактических единиц, технология реализации умственных действий технология перспективно-опережающего обучения .
- **Технология организации познавательной деятельности учащихся**- это:
 - а) технология личностной ориентации педагогического сотрудничества, гуманно-личностная технология Ш. Амонашвили, технологии развивающего обучения по системе Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова (целостная система обучения);
 - б) технологии активизации и интенсификации познавательной деятельности учащихся: игровые технологии, технологии проблемного обучения, технология знаковых моделей, информационная технология, технология программированного обучения (технологии полного усвоения материала, блочные технологии, модульные технологии), технология коллективного способа обучения;

- в) технология эффективной дифференциации: технология селективной дифференциации, технология внутрипредметной дифференциации и обязательного уровня обучения.
- **Технология организации воспитательного процесса** – коллективная творческая деятельность (объединения разных видов деятельности и сочетания форм, средств, способов действия педагогов и учащихся), игровая (освоение ребенком различных социальных ролей и норм поведения в процессе игры), технология моделирования (построение аналогов определенных фрагментов реальности для отработки правил и норм поведения детей), технология проектирования (целенаправленное проектирование новых методов, приемов и форм воспитания), технология свободного развития (предоставление ребенку свободы и самостоятельности в определении целей своего развития).
- **Частнопредметные технологии** – технология Диалога культур, технология совершенствования общеучебных умений, технология на основе эффективных уроков, технология поэтапного обучения предмету и др.
- **Коррекционные технологии** – собственно коррекционные (применение этих технологий позволяет ребенку догнать в развитии сверстников, компенсационные (включение ребенка в общественную жизнь возможно через формирование у него структур деятельности, которые позволяют исключить использование тех механизмов деятельности, которые восстановлены быть не могут – слух, зрение и др.), технология адаптирующей педагогики (индивидуальные адаптационные занятия, занятия по общесоматическому и сенсомоторному развитию ребенка, помогающие укреплять здоровье ребенка). Среди перечисленных технологий отсутствует термин "здоровьесберегающие технологии", т.к. эта педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, это понятие объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- *Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.*
- *Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися и их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.*
- Советская школа длительное время по праву считалась одной из лучших в мире. Это подтверждалось специальными исследованиями ЮНЕСКО в 1991 году. Однако уже в советской школе школьные программы повышенного уровня привели к появлению ряда отрицательных явлений, связанных, прежде всего с перегрузкой школьников. Результатом явилось то, что 2/3 выпускников выходят из стен школы с хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии.
- За последние годы в стране и обществе произошли ощутимые перемены. Школа реагирует на эти изменения. Педагоги осознают свою причастность к ответственности за неблагополучия в состоянии здоровья учащихся и видят решение проблемы негативного влияния школы на здоровье учащихся и педагогов в овладении необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.

- Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего 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.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.
- основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:
- Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
- Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
- Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.
- **Цель** здоровьесберегающих образовательных 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. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.
- **1.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики**
- Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные
- общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические
- принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.
- **Общеметодические принципы** – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.
- Систематическое воздействие на организм и психику учащихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.
- **Принцип сознательности и активности** – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

- **Принцип активности** – предполагает в 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 наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивает принцип систематичности.
- Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.
- **Принцип повторения** умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий.
- Включение вариативных изменений в стереотипы предполагает соблюдение **принципа постепенности**. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- **Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.
- **Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.
- **Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- 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**. Важнейшее значение имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

- **Принцип активности** – предполагает в 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 наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивает принцип систематичности.
- Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.
- **Принцип повторения** умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий.
- Включение вариативных изменений в стереотипы предполагает соблюдение **принципа постепенности**. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- **Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.
- **Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.
- **Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- 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**. Важнейшее значение имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

● Предмет физическая культура органически включен в школьную систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

● В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности общего и среднего образования, я считаю, что цель учебного предмета "физическая культура" состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Средством достижения этой цели для меня является - овладение школьниками основ физической культуры. В целом это означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

● В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учётом личностных особенностей каждого ребёнка.

● Свою работу я строю в системе:

- - урочная,
- - методическая,
- - внеклассная,
- - мониторинговая деятельность.

● Моя система основана на программе по физическому воспитанию А.П.Матвеева и направлена на:

- - формирование и развитие физической культуры личности,
- - сохранение здоровья ученика, - привитию знаний по ЗОЖ.

● Эта программа соответствует Базисному Учебному Плану, определяющему образовательную область «Физическая культура», и основана на принципах вариативности, что позволяет мне подбирать учебный материал с учетом материально-технической базы нашей школы, регионально-климатических условий и половозрастных особенностей учащихся.

● Исходя из этого, свою работу строю так - ученик должен:

● «**знать**»- основы физкультурной деятельности, технику двигательных действий, историю развития физической культуры и спорта в России, вопросы Здорового Образа Жизни;

● «**уметь**»- технически правильно осуществлять двигательные действия, проводить самостоятельные занятия по физической культуре, соблюдать правила безопасности при занятиях, оказывать первую медицинскую помощь;

● «**демонстрировать**» - уровень физической подготовленности; поэтому содержание моих уроков строится по принципу «от общего к частному», и от «частного к конкретному».

● Это позволяет обеспечить перевод знаний в практические навыки и умения.

Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока:

- развиваю и совершенствую у учащихся жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- обучаю подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта, (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр);
- обучаю технике двигательных действий в базовых видах спорта,
- развиваю физические качества учащихся, обучаю способам контроля за состоянием их здоровья (образовательные);
- использую оптимальную нагрузку,
- провожу инструктаж по технике безопасности,
- осуществляю контроль за физическим состоянием учеников,
- слежу за моторной плотностью урока;
- на теоретических занятиях рассматриваю вопросы валеологии и здорового образа жизни (оздоровительные);
- воспитываю чувства «локтя» и товарищества на занятиях в группах, командах,
- помощи и взаимопомощи в работе в парах, тройках;
- развиваю волевые качества.

Для решения задач и реализации программы я использую:

методы

- словесные (рассказ, беседа, объяснение),
- наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений),
- практические (выполнение двигательного действия), самостоятельная , 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).

Это позволило мне, начиная с начальной школы, постепенно вовлечь школьников в процесс совершенствования собственных физических возможностей.

В последние годы вопросы охраны здоровья детей стали очень актуальными. Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни порастающего поколения являются неотъемлемой частью всего учебного процесса школы. Одним из действенных средств в этом вопросе я считаю физическую культуру. Работаю над темой самообразования «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной работе».

Главная цель всей моей работы – сохранение здоровья учащихся, и в том числе через повышение двигательной активности учеников и развитие мотивации к занятиям физической культурой.

Для решения поставленной цели я применила:

- дифференцированный и индивидуальный подход (задания подбираются в соответствии с уровнем физической подготовки учеников, оценка ставится ученику с учетом его роста относительно себя);
- вовлекаю школьников в соревновательную деятельность (включение элементов состязаний при проведении уроков),
- развиваю самостоятельность (через привлечение учеников к подбору упражнений и проведению разминки), провожу нестандартные уроки (урок-соревнование, урок-турнир, урок-конкурс).

Весь этот процесс положительно повлиял на показатели (результаты) моей преподавательской деятельности, что подтвердило эффективность избранного инструментария и технологической базы для работы. Все ребята занимаются уроками физической культуры, нет пропусков по неубажительным причинам, значит, у учеников есть мотивация и интерес к занятиям физической культурой.