



Тема педсовета: Здоровьесберегающие технологии в современной школе



Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в начальных классах в МБОУ СОШ № 1



МБОУ СОШ № 1

**«Успешной и востребованной
будет та школа, которая
обеспечит здоровье детей,
использует
здоровьесберегающие
педагогические технологии»**

В.Н.Касаткин

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.



*** Одной из задач первой ступени общего образования является «обучение культуре поведения, здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены, правилам безопасности жизни».**

Компоненты здоровьесберегающих технологий

1. формирование у обучающихся представления о высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести ЗОЖ –это уроки по тематике основ знаний: профилактика нарушения зрения и гимнастика для зрения; профилактика плоскостопия; упражнения для профилактики плоскостопия
- * 2. обучение способам деятельности, направленной на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии - это урок по тематике основ знаний: двигательный режим и двигательная активность,
- * 3. формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;
- * 4. воспитание гуманистических ориентиров поведения, эмоционально-волевой системы;
- * 5. обучение необходимым для процесса здоровьесбережения знаниям и умениям, методикам по оздоровлению и укреплению организма;
- * 6. формирование системы гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма.

УСЛОВИЯ В СИСТЕМЕ здоровьесберегающей деятельности :

- * • соблюдение правильного режима труда и отдыха, нормализация учебной нагрузки обучающихся с целью предотвращения умственного и физического утомления и переутомления, эмоционального стресса;
- * • применение современных здоровьесберегающих технологий в учебном процессе;
- * • проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках и занятиях, подвижные перемены и др.);
- * • обеспечение рационального питания;
- * • поддержание духовно-нравственного благополучия, воспитание положительных эмоций;
- * • сохранение психического здоровья обучающихся и воспитанников;
- * • пропаганда ЗОЖ, личной гигиены, профилактика вредных привычек, воспитание культуры двигательных действий и здоровья.

*** Урок физической культуры является основной формой организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе.**

• Валеологические цели:

- * 1. Осуществлять пропаганду здорового образа жизни.
- * 2. Обеспечить усвоение теоретических знаний о режиме дня, двигательной активности, влиянии физических упражнений на здоровье человека, закрепление правил соблюдению личной гигиены, безопасности жизнедеятельности.
- * 3. Вооружить учащихся простейшим методом самоконтроля за состояние своего организма.

целеполагание урока физкультуры в системе здоровьесберегающей деятельности

- * ● **Оздоровительные цели:**
- * 1. Создать условия для развития дыхательной, сердечнососудистой, мышечной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата.
- * 2. Способствовать профилактике нарушений осанки и заболеваний стопы, заболеваемости.
- * 3. Содействовать закаливанию организма.

• Воспитательные цели:

- * 1. Содействовать поддержанию мотивов учения, интереса к результатам своих достижений, физическому совершенствованию, привычки к ежедневным физическим занятиям.
- * 2. Обеспечить воспитание положительных черт личности, нравственных качеств, положительных эмоций и готовности к проявлению волевых качеств.
- * 3. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию, воспитанию бережного отношения к инвентарю.

• Развивающие цели:

- * 1. Развивать физические качества (скоростных, скоростно-силовых, координационных, ловкости и др.).
- * 2. Развивать умение слушать, выполнять команды, действовать по сигналу, готовность к быстрой смене деятельности.
- * 1. Развивать умения наблюдать за действиями других, действовать по образцу, работать самостоятельно, преодолевать трудности, использовать приобретённые умения и полученные знания в стандартной или нестандартной ситуациях.
- * 2. Развивать умение ориентироваться в пространстве, сторонах тела.

Современные здоровьесберегающие технологии

Технология обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Самомассаж
- Спортивные развлечения, праздники
- Совместные мероприятия с родителями

Технология стимулирования и сохранения здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая
- Ритмопластика

Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Артикуляционная гимнастика

Планируя учебно-воспитательный процесс в начальной школе с позиции здоровьесбережения опираемся на новые Стандарты второго поколения в которых заложены основные принципы программы «Школа 21 века» и «Школа

- * • принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;
- * • принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников, развитие двигательной активности с учетом индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения;
- * • принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья- признание ребенка субъектом процесса здоровьетворческой деятельности;
- * • принцип здоровьетворческой активности- опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни;
- * • принцип целостности учебно-воспитательного процесса, который предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Здоровье человека рассматривается в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное, а также вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

