

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

- ▶ Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.
- ▶ За последние годы в стране и обществе произошли ощутимые перемены. Образование реагирует на эти изменения. Педагоги осознают свою причастность к ответственности за овладение необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.
- ▶ Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга. 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.

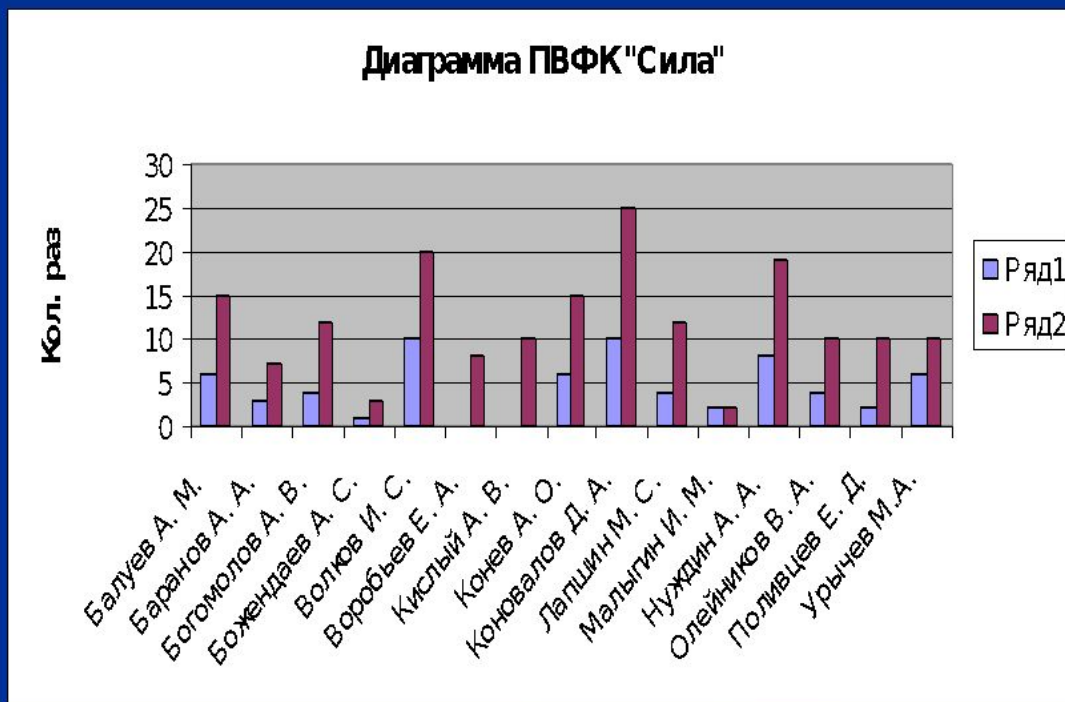
- ▶ В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.
- ▶ **Основополагающие приоритеты для педагогики 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 учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, 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.

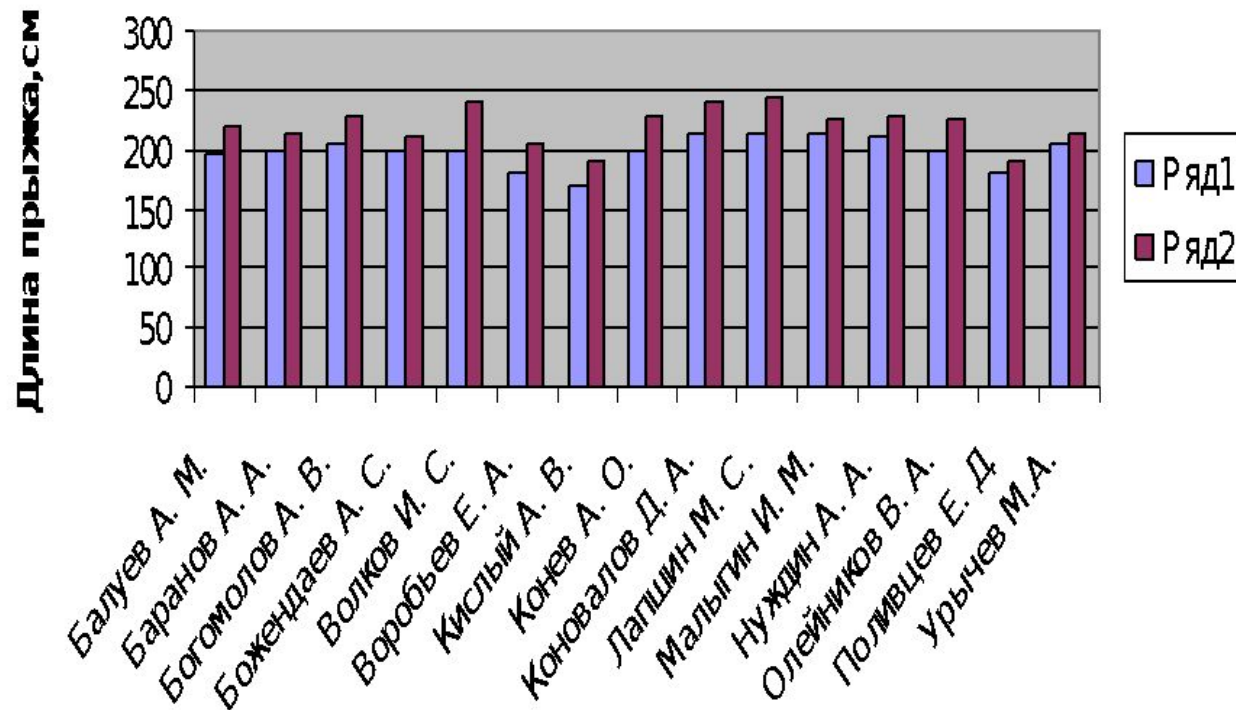
Результаты тестовых заданий для формирования ОК через развитие ПВФК на уроках ФК в группе ЭС – 15.

- ПВФК – сила. Подтягивание на высокой перекладине (раз.)



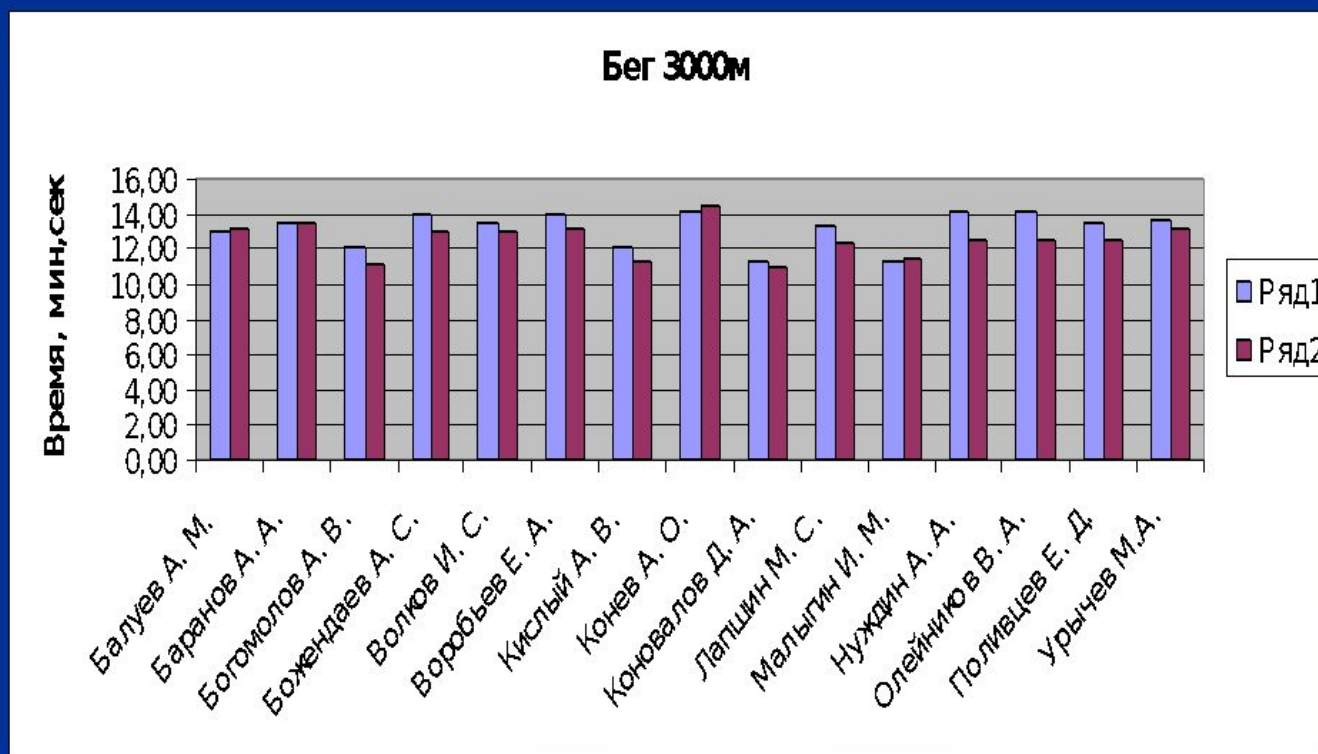
ПВФК – скоростно – силовые способности

Диаграмма "Прыжок с места"



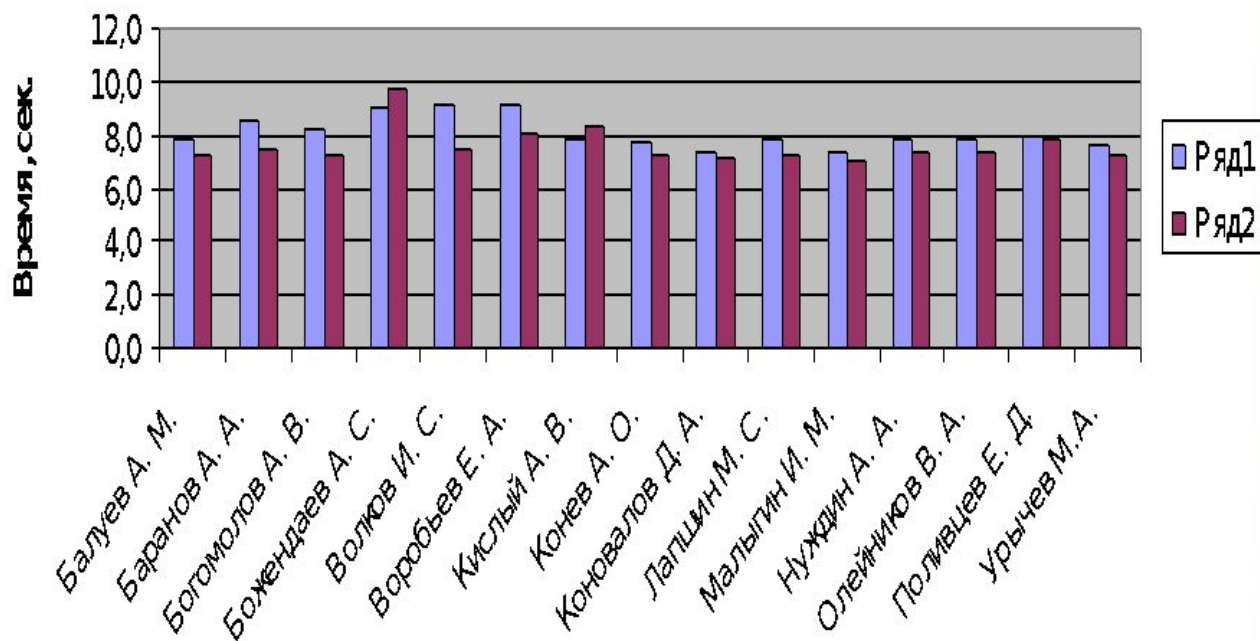
ПВФК «ВЫНОСЛИВОСТЬ»

■ Диаграмма «бег 3000 м»



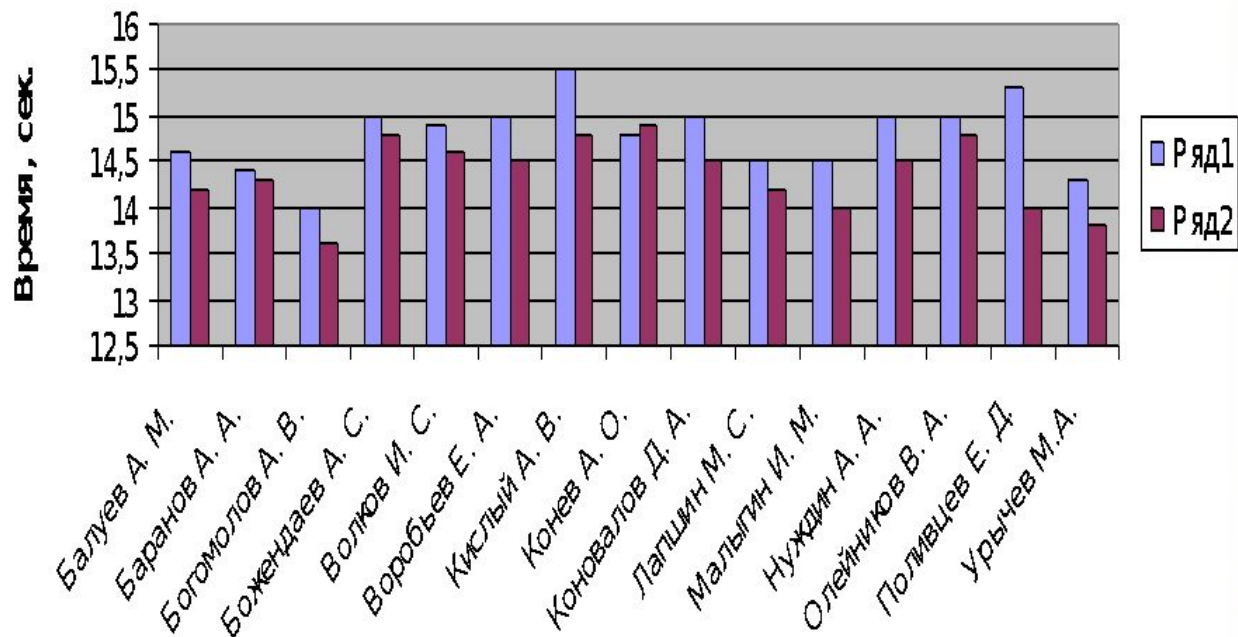
ПВФК – координационные способности

Челночный бег



ПВФК – быстрота

Бег 100 м



Как же я использую здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры?

- ▶ Прежде всего, чётко определяю для себя понятие «здоровьесберегающие технологии»: 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, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

- ▶ Устанавливаю взаимосвязь с медицинскими работниками, знакоюсь с результатами медицинских осмотров детей, учитываю в работе показания медработников.

Для преподавателя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и преподавателю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

► **При планировании и проведении урока опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:**

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

- ▶ **Ориентируюсь при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:**
 - принцип двигательной активности;
 - принцип оздоровительного режима;
 - принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
 - принцип реализации эффективного закаливания;
 - принцип психологической комфортности;
 - принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка

- ▶ Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:
- ▶ 1. Повышение двигательной активности детей.
- ▶ 2. Эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе". Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона преподавателя, от юмористической составляющей педагогического общения. Задача преподавателя - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

- ▶ На уроке большое внимание уделяется психическим, интеллектуальным и физическим особенностям каждого ученика. Для воспитания у учащихся интереса к физическим занятиям, используется максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания. Учащимся будет продемонстрирован комплекс упражнений, которые они могут выполнять самостоятельно. Очень тесно урок физкультуры переплетается с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня. Основная роль физкультурно-оздоровительной работы заключается в содействии нормальному физическому развитию организма подростка.

- ▶ Одной из важных форм физкультурно-оздоровительной работы является организация внеучебных спортивно-массовых мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, с активным участием всех учащихся. Имеются в виду различные спортивные праздники (А ну-ка, парни!, А ну-ка, девушки!), турниры по волейболу, футболу, баскетболу, настольному теннису, Дни здоровья, соревнования по легкой атлетике, шахматам, гире, лыжным гонкам, участие в областной спартакиаде и товарищеских встречах.

- ▶ **Но главный результат урока физвоспитания – это интерес учащихся к урокам, их активность на уроках.**
- ▶ **Презентация по всем спортивным соревнованиям ПУ- 33 прилагается.**