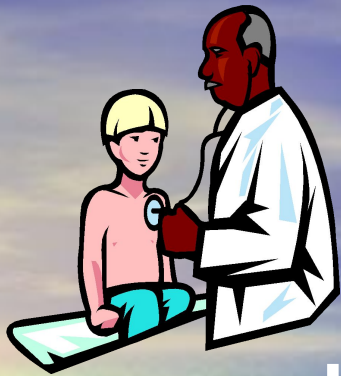


# Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры



- Черкасов А.Ю.
- Учитель физической культуры
- МБОУ Волченковской СОШ



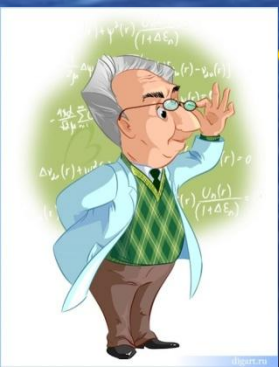
# Введение

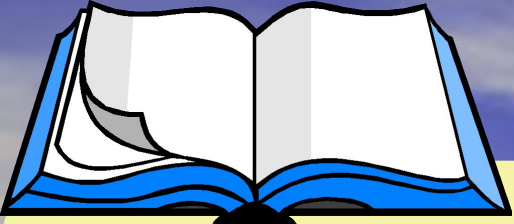
Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья в области образования провозглашен как основополагающий принцип, реально этот принцип, может быть воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.



# Актуальность темы

- **здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- **увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;**
- **снижение двигательной активности школьников;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**





Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью обучающихся

Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.





## Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности :

- **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 формировании здорового образа жизни;**

# Образовательная направленность



- обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.



# Оздоровительная направленность

- **Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.**
- **Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.**
- **Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.**
- **Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).**





# Воспитательная направленность



- **учет психологических особенностей обучающихся согласно их возрастным особенностям;**
- **создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);**
- **стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;**
- **развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);**
- **получение знаний в различных видах спортивной деятельности.**

# УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- активное участие в процессе самих обучающихся;
- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- компетентность и грамотность педагогов;
- планомерная работа с родителями;
- взаимодействие с социально-культурной сферой.



# Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование  
оздоровительных сил природы
- Двигательный режим



# Гигиенический режим



- требования к расписанию уроков;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- требования к спортивному оборудованию;
- воздушно-тепловой режим;
- личная гигиена обучающихся;
- наличие у каждого обучающегося 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).



# Использование оздоровительных сил природы

- **разностороннее воздействие на организм обучающихся солнца, воздуха и воды;**

- **сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.**

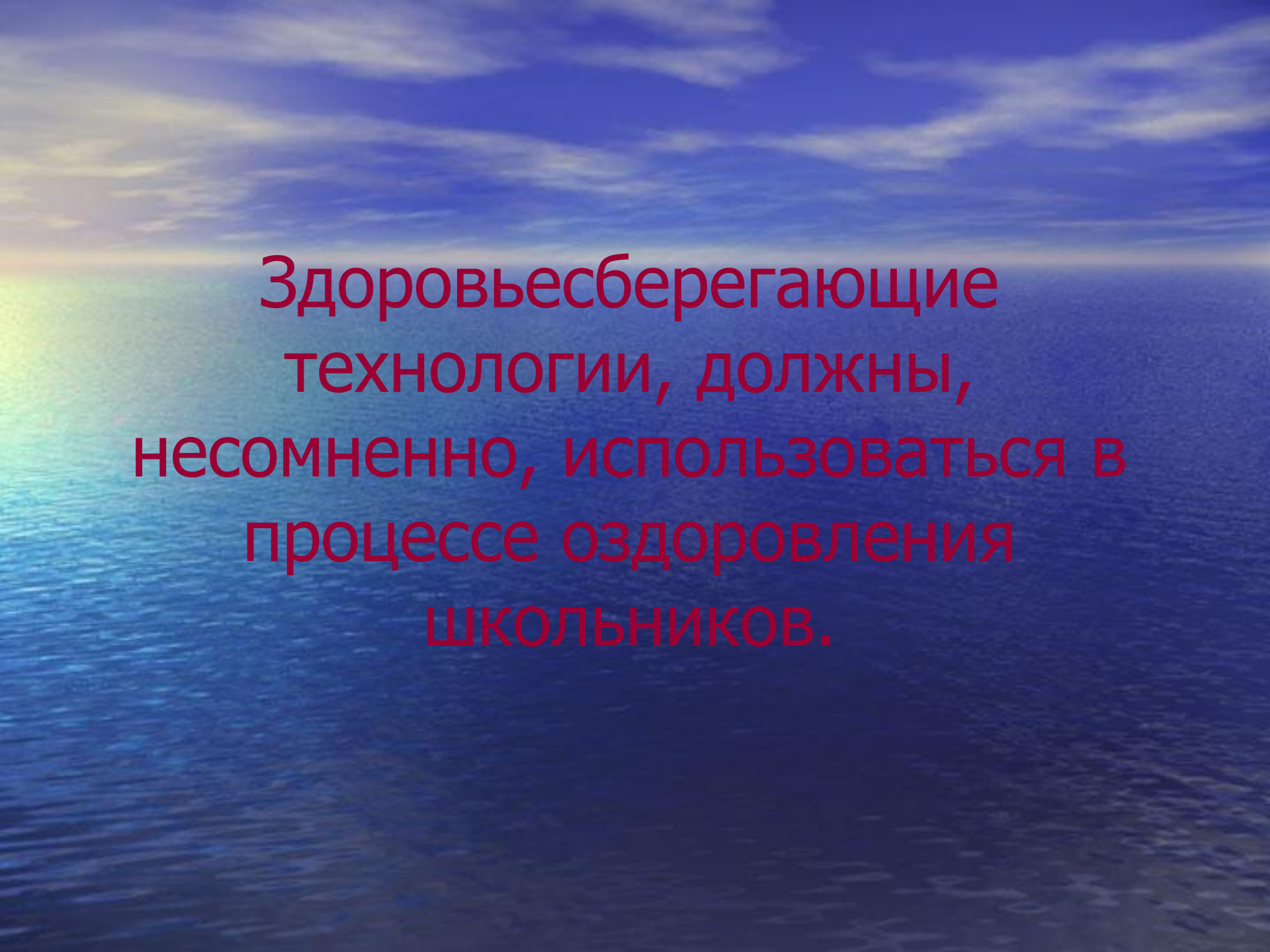


# Физические упражнения

- это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;
- это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх







Здоровьесберегающие  
технологии, должны,  
несомненно, использоваться в  
процессе оздоровления  
школьников.

# «здоровье ребёнка»:

- «Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества»
- «здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности, но школьная среда чаще всего не





# Цель здоровьесберегающей технологии в образовании

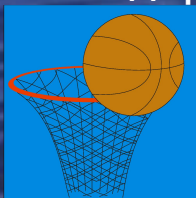
- Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, компетентности, позволяющей школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- Цель применительно к взрослым – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья

- Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. 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. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов.





- Здоровье это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье обучающихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье обучающихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.



- Физкультурно-оздоровительные технологии при работе с тренажерами 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
- Большое внимание на уроках физической культуры уделяется технике безопасности обучающихся.
- Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи, грамотность обучающихся по этим вопросам контролируется опросом и тестированием.





- 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, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе ,на культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.



- I. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока ,создание условий для заинтересованного отношения к занятию.
- 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 - обучающийся 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 обучающийся 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 обучающихся к активной работе.





- Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, 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.



## II. Учебно-организационные факторы



- 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 обучающихся 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 обучающихся
- 2.12. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.



- III. Психолого-педагогические факторы.
- 3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
- 3.2. стиль педагогического общения учителя с обучающимися
- 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
- 3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- 3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений обучающихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
- 





***Спасибо  
за внимание!***