

РАЙОННЫЙ КРУГЛЫЙ СТОЛ «НАШИ УЧЕНИКИ – БУДУЩИЕ ЧЕМПИОНЫ»

31.012013

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ ЗАДАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТ



Учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 489

Дойникова Нонна Владимировна

Наиболее важной задачей учителя является работа с учащимися в соответствии с их уровнем физической подготовленности

Используемые образовательные технологии

- ✓ **Здоровьесберегающие**
- ✓ **Дифференцированный подход**
- ✓ **Деятельностный подход**
- ✓ **Компьютерные (ИКТ)**





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

(Из Устава Всемирной организации здравоохранения)

Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от **стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.**

Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.

Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе

Обоснование актуальности проблемы:

В современном обществе остро стоит проблема низкого уровня физического развития учащихся и физического здоровья участников образовательного процесса. Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

По данным диспансеризации, проведенной Министерством здравоохранения в 2010 г. около 60 % учащихся страдают хроническими заболеваниями. За период школьного обучения у детей в 5 раз возрастает частота нарушения органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств. Отмечена прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья: у многих учащихся ухудшается самочувствие к концу учебного дня, более 60 % учащихся плохо засыпают (сказываются учебные перегрузки: после 6 – 7, а в старших классах зачастую и 8 уроков на выполнение домашних заданий многие школьники тратят 2,5 – 3 часа ежедневно). На лицо нервное переутомление, которое хронически накапливаясь приводит и к подрыву здоровья, и к падению интереса к учебе. Анализ динамики нервно-психического здоровья детей в школьный период показывает, что абсолютно здоровыми и оптимально адаптированными можно считать 1/3 первоклассников, к шестому году обучения таких детей становится около 22 %. Преобладание статических нагрузок способствует сокращению объема произвольной двигательной активности детей. 75% времени школьника занимает учебная деятельность.

Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



• Организация учебной деятельности

- учет динамичности учащихся, их работоспособности
- строгие дозированные физические нагрузки
- чередование интенсивности и релаксации
- Учет физической подготовленности учащихся
- соблюдение гигиенических требований
- наглядность, постепенность, доступность нагрузки

ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ



- **здоровье учащихся**

- **причины**

- Малоподвижный образ жизни
- Вредные привычки
- Недостаточная освещенность
- Перегрузка учебными занятиями

- незнание средств и и форм

- **проблемы**

- Заболевание опорно-двигательного аппарата

- Нарушение осанки, плоскостопие
- Снижение зрения
- Нервно-психические расстройства

-

НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕМ ВЫРАЖАЕТСЯ В ПОНЯТИИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ).

В современной науке и методике образ жизни определяется как биосоциальная категория, интегрирующая определенные представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Образ жизни индивида весьма разнообразен, но в основном основывается на трех категориях:

- **уровень жизни;**
- **качество жизни;**
- **стиль жизни.**

Уровень жизни – это больше социально-экономическая категория, олицетворяющая собой степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Качество жизни – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Это преимущественно социальная категория.

Стиль жизни – социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности жизни человека. Это определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ). Этнокомпонент в здоровом образе жизни играет немаловажную роль в формировании определенных мыслей, чувств, действий детей.

В основе формирования ЗОЖ лежат как биологические, так и социальные принципы. **К биологическим принципам относятся:** учет возрастных особенностей детей, последовательность, ритмичность, ведение здорового образа жизни и т.д. **К социальным принципам ЗОЖ относятся:** эстетичность, нравственность, воспитание воли, самоограничение и т. д.

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие:

- **отказ от вредных привычек, пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);**
- **оптимальный двигательный режим;**
- **рациональное питание;**
- **закаливание;**
- **личная гигиена;**
- **положительные эмоции.**



ИНДИВИДУАЛЬНО- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

- Работа в индивидуальном темпе
- Возможность обратиться за помощью
- Положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности
- Высказывание и аргументирование своего мнения
- отсутствие страха ошибиться
- Использование источников информации

При использовании индивидуально-дифференцированного подхода, делаю акцент на:

- ▣ работу в индивидуальном темпе;
- ▣ Использованию источников информации;
- ▣ возможности обратиться за помощью;
- ▣ отсутствию страха ошибок;
- ▣ положительную мотивацию, сознательное отношение к учебной деятельности;
- ▣ высказыванию и аргументированию своего мнения.

Компьютерные технологии(ИКТ)

- ▣ представление в удобном для изучения масштабе различных процессов двигательных действий (физминутки). С презентацией «Веселая зарядка», ученики повторяют двигательные действия вместе с экранными животными ;
- ▣ использование компьютера для формирования у школьника правильного представления о технике двигательного действия;
- ▣ готовят и выполняют презентации по темам: «Здоровье-это здорово!», «Вредные привычки», «Здоровье человека», «Спортсмены нашего города», по отдельным видам спорта.





- Новые технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения:
 - **«Не навреди!»** — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
 - **Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося** — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса
 - Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
 - **Субъект - субъектные взаимоотношения** — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
 - **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся** — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
 - **Комплексный, междисциплинарный подход** — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
 - **Успех порождает успех** — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
 - **Активность** — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- У каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии. Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:**
- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
 - технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
 - разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

□ **При использовании здоровьесберегающих технологии, мы решаем следующие задачи:**

- ✓ 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.



- Итак, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.
- Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов работы в образовании

