**Доклад**

**«Здоровьесбережение на уроках физической культуры»**

**Преподаватель Гребенкина М.Н.**

**«Здоровьесбережение на уроках физической культуры»**

Обучение, воспитание и здоровье – это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования и я в своей работе стараюсь выполнять эти задачи, посредством уроков физической культуры, спортивно-массовой и внеклассной работой.

**Актуальность темы** предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в юном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, образовательная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 80 % детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально- экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Цель:** обобщить изученные материалы по данной теме; выявить пути и способы формирования культуры здоровья, применить на практике.

**Задачи:**

1.Обобщение передового педагогического опыта по данной теме.

2.Активное использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя физической культуры.

3. Обучение принципам ЗОЖ и здоровьесбережения учеников на уроках и во внеурочное время через использование различных методик по оздоровлению.

Длительность работы над опытом: К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. В основе педагогического опыта учителей физкультуры должны лежать основополагающие приоритеты:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития

психофизиологических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Ведущая педагогическая идея опыта: мотивировать детей учителей и родителей к тому, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье: - это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); - это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье: - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое

определение);

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье:

- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье:

-это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в

жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье:

- система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должно проводить образовательное учреждение (о/у) для осуществления своей важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о

здоровьесберегающих технологиях»: будто некогда в о/у невиданное и обладающее

чудодейственной эффективностью.

Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология В.Н. Зайцева ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками общеучебными умениями; цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова - всестороннее гармоничное развитие личности и т.д.

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Функции здоровьесберегающей технологии:

формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком; адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию учащихся к социально-значимой деятельности.

рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий:

Здоровьесберегающие (вакцинация по графику, обеспечение двигательной активности,

витаминизация, организация здорового питания).

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, закаливание, гимнастика,

массаж).

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Системная последовательность приобщения учащихся и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям:

1. Осознание проблемы негативного воздействия о/у на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения

2. Признание педагогами своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья учащихся

3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций)

Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями

Негативные тенденции:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%)

- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50- 60% школьников

- резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей

- увеличение числа учащихся , имеющих несколько диагнозов (у 20% страшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов)

К недостаткам образования, в частности, относятся:

- Невыполнение норм САНПиНА

- недостаточная освещенность классов;

- неправильная форма и величина столов;

- перегрузка учебными занятиями;

- дозировки домашнего задания.

Основные «учебные» факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся:

Активно изучаемые и обсуждаемые:

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;

- несовершенство учебных программ;

- авторитарный стиль преподавания;

- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;

- использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;

- недостаток двигательной активности учащихся;

- неправильное питание учащихся;

- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;

- недостаточное финансирование материальной базы о/у.

Недостаточно обсуждаемые и изучаемые вопросы:

- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;

- низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья;

- слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;

- неблагополучное состояние здоровья учителей;

Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;

- несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности.

Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.

Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и

творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке; - наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учащимися на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока: - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания; - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Положения здоровьеформирующего образования

урока физической культуры в о/у

1. Создание такой общеобразовательной программы, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся.

Моя деятельность как учителя физической культуры в этом аспекте 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.

2. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе.

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.

3. 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.

4. 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 для исполнения, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированными 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.

К выражению «здоровьесберегающие технологии» многие уже привыкли, хоть и понимают его по- своему. Одни внедряют обучающую программу «Уроки здоровья», другие организуют соревнования классов, третьи используют универсальную программу, рекомендованную Министерством образования, четвертые ограничиваются фиточаем и витаминными салатами и т.д.

Главная моя цель работы как учителей физкультуры – обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения. Для этого необходимо:

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-обучить приемам мобилизации и релаксации и духовного самосовершенствования.

Поставленные задачи решаются через:

1)совершенствование методики проведения урока,

2)индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,

3)коррекцией знаний на основе диагностики развития способностей и природных

задатков,

4)мотивацию к учению.

Кроме уроков физической культуры проводятся «Физкультминутки» паузы на уроках, спортивные праздники, «Дни здоровья», осенний кросс, настольный теннис, стрельба, дартс, шашки, шахматы, гиревой, зимние спортивные забавы, лёгкая атлетика. Есть стенд где учтены все учащиеся и туда заносятся все результаты, кто сколько заработал по балам за участие и за места, в конце учебного года подводятся итоги и вручаем грамоты и призы за призовые места.

Освобожденным от занятий физической культурой, а так же детям, относящимся к

подготовительной группе, я предлагаю подготовить доклады и сообщения по ЗОЖ.

На некоторых уроках стараюсь использовать вопросы и задания, позволяющие узнать, понимают ли учащиеся основные понятия и правила «здоровьесбережения»:

Однако в обучении физической культуре есть несколько типичных проблем, заставляющих учителей обращаться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке.

Основными проблемами можно считать следующие:

1.Низкий авторитет предмета

2.Слабая материально-техническая база

3. Перегруженность залов и или их отсутствие.

Для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физкультуре еще в школе, соединяющий в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия.

Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в основной медицинской группе и подготовительной с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей учеников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

Рекомендации:

Активно внедрять здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности.

Систематически пополнять материально-техническую базу ОУ.

Пропаганда здорового образа жизни, через совместные мероприятия педагогов, учеников и родителей (Дни здоровья, посещение бассейнов и лыжных баз, походы выходного дня).

ЛИТЕРАТУРА

1.Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ,

2004.(Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2.Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н.. «Здоровьесберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.

3.Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.

4. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.

5. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа

здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.

6.Сократов Н.В., Тиссен П.П. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников». Оренбург. Издательство ОГПУ. 2007 г.

7. Макеева Д.З., Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». СПб., Образование и культура, 1999 г.

8. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.

9.Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А. «Здоровье. Учебно - методическое пособие для учителей 1 – 11 классов, Москва, 2001 г.

10. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4.

11. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6.