

**422665, РТ, Рыбно-Слободский район, с.Кутлу-Букаш, ул.З.Шаймарданова,
д.2 тел. 8 (843)613-12-43, e-mail: skb.rs@tatar.ru**

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

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом “ Об образовании” именно здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.



Вопрос о сохранении здоровья учащихся в нашей школе на сегодняшний день стоит очень остро, так как отмечается тенденция к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. В учебном плане школы есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии,

снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “ Физическая культура”.



Внедряя образовательные технологии в процесс обучения ЗОЖ, у учителя физической культуры возникают вопросы:

-как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

-Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

-Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

-Как сделать, чтобы предмет “ Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;

с другой стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью

школьников? В нашей школе организовано обучение с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья:



Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой,

поэтому отношение к здоровому образу жизни ребенка в школе на основе здоровьесберегающих стало приоритетным направлением в деятельности МБОУ СОШ №2. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в школе учитывали следующие условия:

- первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самой, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей
- Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.
- Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Комплексное использование этих средств помогает решать задачу оздоровления.

Заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.



Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой в школе используют:

1. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещали вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, рассказываю о профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Включали родителей в процесс обсуждения проблем, приводили статистические данные. На уроках практикуются беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняли детям значение каждого из них. С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использовали компьютерные презентации. Это особенным образом стимулировали познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

2. Основными видами нетрадиционных уроков являются сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья. На уроках здоровья детей делили на группы, в группах ослабленных детей следовали принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключая длительные статические нагрузки. Использовали физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, ходьба по лестнице, гимнастическим палкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Комбинировали игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитывали возрастные особенности учащихся, не допускали переутомления, направляли их действия и контролирую нагрузку. С целью полного и точного описания техники упражнений для наглядности показывали последовательность действий. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитывали физическое развитие и уровень физической подготовленности ученика.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строились уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На уроках создавались такие условия, чтобы у ребенка “появился аппетит” заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

На уроках физической культуры решалась проблема организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии. Большую роль играли внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Профилактика гиподинамии во многом зависит и от позиции семьи к данной проблеме. Именно поэтому уделялось большое внимание на привлечение семей в различные мероприятия внеурочной деятельности. В нашей школе существуют уже традиционные мероприятия с участием родителей: “Папа, мама, я – спортивная семья”, “Веселый муравейник”, “Богатырские игрища”, “Вместе с папой хорошо”.

Для анализа деятельности школы с ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Данный мониторинг проводится по такой схеме:



К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавлялись тесты президентских состязаний. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в коррективке, с ними проводилась коррекционная работа. Для этого разрабатывались комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Анализируя результаты работы, можно отметить, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

- 1.повысить успеваемость по предмету.
- 2.Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
- 3.Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
- 4.Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.