Муниципальное казенное образовательное учреждение

Киргинцевская средняя общеобразовательная школа

Купинского района Новосибирской области

САМОАНАЛИЗ

**«Роль здорового образа жизни**

**в сохранении и укреплении здоровья учащихся»**

Выполнила: Чумакина Вероника

Александровна

учитель физической культуры

1 квалификационной категорий.

Адрес: д.Киргинцево

Купинский район.

Новосибирской области

-2014-

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение |  |
| Методы исследования |  |
| Основные этапы работы |  |
| Выводы |  |
| Заключение |  |
| Литература |  |
| Приложение |  |

Введение

Здоровья - не все, но все без

здоровья - ничто

Сократ.

Человек – выше творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайне мере, одному требованию

– быть здоровым. Первостепенное значение физического благополучия для здоровья человека несомненно, но в настоящее время оно становится особенно актуальным. Связано это в первую очередь и с кризисным состоянием здоровья детей, и с их гипокинезией, и с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах нового типа.

Здоровые дети – это благополучие общества и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения числа здоровых выпускников по окончании школы. Все это заставляет задумываться и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Здоровье учащихся – одно из острых проблем современной жизни. Проблема многогранна и требуется усилий многих специалистов, в том числе учителей физической культуры. В современных условиях эта проблема чрезвычайно остра в связи с редким снижением процента практически здоровых детей и увеличение отстающих в развитии, имеющих хронические заболевания, неврозы, опорно-двигательного аппарата, причины такого положения – гиподинамия, нарушение экологии, питания, общее состояние социальной среды.

Основанием для выбора темы послужили подробный анализ научно-методической литературы, социальных условий страны, законодательных и нормативных документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений и педагогических коллективов. Проведенный анализ позволил определить изменение приоритетов в государственной политике образования как одно из базовых противоречий в системе воспитания подрастающего поколения.

Основные аспекты модернизации российского образования:

* Одна из главных задач – сохранение здоровья учащихся;
* Современный государственный стандарт требует более высокого уровня физического и психического потенциала учащихся;
* новые требования СанПиНа регламентирует организацию педагогического процесса, совершенствуют условия обучения детей в школе и сохранения их здоровья;
* Актуальное направление российской педагогики – валеопедагогика, выдвигает в качестве основной образовательной задачи сохранение и укрепление здоровья детей, а само здоровье рассматривает с различных позиций:
* физическое здоровье;
  + психическое здоровье;
  + интеллектуальное здоровье;
  + социальное здоровье;
  + эмоциональное здоровье;
  + нравственное здоровье.

(ученные-исследователи Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Петленко В.П., Татарникова Л.Г.);

* 5. Социологические исследования, проведенные по заказу Министерства здравоохранения Российской федерации, выявили тенденцию ухудшения здоровья подрастающего поколения, следовательно, задачи педагогических коллективов приложить все усилия по решению данной проблемы;
* 6. Переход на личностно-ориентированные технологии требует от педагогов более пристального внимания к здоровью детей. Стремления родителей повысить интеллектуальный уровень ребенка часто приводит к психическим и физическим перегрузкам, следовательно, вопрос о сохранении здоровья ребенка ставится на первое место.

Исходя из выше сказанного, объектом моего исследования является образовательный процесс на уроках физической культуры в основной школе. Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся в образовательном процессе на уроках физической культуре и во внеурочной деятельности.

Актуальность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

* Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
* Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
* Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

**Цель моего исследования была**: формирование здорового образа жизни школьника, гарантирующие охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование устойчивой мотивации на здоровье.

**Задачи я наметила следующие:**

* - добиться, чтобы каждый учащихся не только хорошо знал основы знаний о гигиены, биологии, биомеханике, истории, но и понимал свои действия при занятиях физической культуры.
* - используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках и во внеурочное время.
* - постоянно анализировать работу своей школы по физическому воспитанию.
* - Регулярно вести контроль и учет по физической подготовке, подводить итоги, объективно оценивая успех или неудачи каждого ребенка.
* -Укрепление здоровья средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, выработка адаптации к условиям жизни.

**Методы исследования,** которые я использовала на основе содержательных методов:

# - документальные наблюдение ( медицинские справки)

* - анкетирование(отношение учащихся к урокам физической культуры в

школе)

* - диагностика физической подготовленности и физического здоровья

учащихся

* - тестирования
* - мониторинг (двигательной активности внеклассной работы)

**Ожидаемый результат:** активное занятие физической подготовкой должно.

* - улучшить физическое здоровья учащихся, снизит уровень простудных

заболеваний

* - поможет сформировать умение и навыки здорового образа жизни
* - спортивные достижения учащихся позволит самоутвердиться и

детском коллективе

**Основные этапы работы**

В настоящее время при проведении исследований стало ясным, что в школе учителя физкультуры, перестала быть действующим фактором, влияющим на воспитание мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время. Причины, кроющиеся в этом, зависят не только от личности учителя физкультуры, но и от постановки процесса физического воспитания в урочное время. За последние годы было много публикаций с критикой учебных программ по физическому воспитанию, нормативной базы, материально-технической базы физического воспитания в школе. Однако очень мало исследований, которые были бы посвящены выяснению вопроса о том, как сами ученики относятся к процессу физического воспитания. В связи с этим, часть моей работы - посвятила этой теме. Как эта проблема решается? Я начала работу с оценки состояние здоровья учащихся и выяснила качество.

В исследовании приняли участие 46 школьников 5-11 классов, обучающихся в МКОУ Киргинцевской средней общеобразовательной школы.

|  |  |
| --- | --- |
| Практически здоровые дети | I группа 18% |
| II группа 28% |
| Дети с хроническими заболеваниями | III группа 28% |
| IV группа 6% |

Был использован метод анкетирования «Будем здоровы» и отношения школьников к урокам физкультуры.

С цель выявлению индивидуального образа жизни учащихся, их отношению к своему здоровью и как часто школьников посещают урок физкультуры. Выборка была случайной, но была стратифицированной по возрасту и полу

Так при анализе анкеты «Будем здоровы» я установила, что у 51% учащихся средний уровень оценки здоровья и здорового образа жизни. Он указывает, но то, что учащихся школы знакомы с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживаются в своей жизнедеятельности. При этом низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдается 34% учащихся, и только 15% школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития.

Для выяснения отношения школьников к урокам физкультуры был задан прямой вопрос: "Нравятся ли тебе уроки физкультуры?" Почти 90% ответили "да". В этом нет ничего удивительного, т.к. урок физкультуры отличается от общеобразовательного эмоциональностью, возможностью двигаться, а не сидеть за партой, и кроме этого установившимся мнением, что занятия физкультурой полезны для здоровья.

Интерес к уроку физкультуры мы выясняли через другой вопрос: "Как часто ты пропускаешь уроки физкультуры?". Результаты ответов представлены в табл. 1. Оказалось, что не пропускают никогда только 27,3 ± 1,81% мальчиков и 3,6 ± 0,68% девочек. Что касается девочек, то это вполне объективно из-за физиологических особенностей их организма, вот посещение уроков физкультуры мальчиками скорее всего связано с их интересом и отношением к этому предмету. Это проявилось в ответе "стараюсь не пропускать" - 25,3 ± 1,78%, что может свидетельствовать о том, что они хотели быть объективны и единичные пропуски связывали с болезнью или другими важными причинами. Этот и предыдущие ответы мы можем квалифицировать как достаточно устойчивый интерес к уроку физкультуры, таких школьников в наших исследованиях 52,6 ± 2,05%. С долей вероятности 95,45% можно утверждать, что от 48,5 до 56,7% достаточно регулярно посещают уроки физкультуры.

Таким образом, выяснила, что школьники в основной массе сознательно относятся к урокам физкультуры и могут достаточно определенно указать на их недостатки. Эта неудовлетворенность постановкой процесса физического воспитания в школе и приводит к нерегулярному посещению уроков физкультуры и к снижению мотивации к занятиям во внеурочное время.

Для меня стало ясно, что необходимо сформировать у них правильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Наша школа работает по программе «Образование и здоровья», предложенную лабораторией дополнительного образования Институт общего

Образования МОРФ (О.И.Воленко, Т.И.Петраков, В.Т.Цыпурский.) по заказу Минобразования Р.Ф. содержание школьной работы направлено на формирование здорового образ жизни.

* - физическое совершенство
* - психическое здоровье
* - социальная безопасность
* - Основы экологических знаний.

Дальнейшая работа был проведена с диагностикой физической подготовки и физического здоровья учащихся с целью оценки результатов двигательной активности учащихся в течение года.

Задачи мониторинга:

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

Технология проведения мониторинга состояния физической подготовленности

Тестирование учащихся в начале учебного года

Создание банка данных о физической подготовленности учащихся

Отслеживание динамики изменения показателей физической подготовленности

Ежемесячное тестирование учащихся

Составление списков с уровнем физического развития

Анализ результатов

Разработка рекомендаций на отстающие физические качества

Тестирование учащихся в конце учебного года

Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования по программе президентских тестов и определяется в целом по школе в конце учебного года.

Уровень физической подготовке показал, что 50% средний уровень, 17% высокий, 33% низкий уровень у учащихся. Как видно из представленной диаграммы, по предмету физическая культура при 100% обучении наблюдается стабильная динамика качества и соответственно среднего балла.

Проанализировав диагностику физической подготовки и физического здоровья, учащихся в течение трех лет, выделила для себя **первое направление**: правильно организация учебной деятельности и домашняя задания. Ведь если в режиме учебного процесса не учитывается динамика работоспособность и физическая нагрузка на уроках физической культуры, то это ведет к развитию ранней усталости, переутомление и утомление, уменьшается эффективность уроков. Поэтому при составление тематического планирование я учитываю все группы здоровья учащихся(основная, подготовительная, специальная медицинская), используя инновационных здоровьесберегающих технологий:

* - использование валеологические используя их приемов для мотивации к здоровому образу жизни ;
* -использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества

преимущества здорового образа жизни

Основной целью моей работы считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

* - Комплексная реализация базовых компонентов программы.
* - Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Моя задача как учителу, заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

* - учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям
* программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
* - беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.
* - обязательно планирую материал

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры, как воздействует урок физической культуры на школьников.

Урок физической культуры

Консультационно-контрольные

Знания и умения

Средства оздоровительной направленности

Педагогические воздействия

Оздоровительные воздействия

Мотивация

Много внимания уделяю на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.   В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

 Я стараюсь вооружать учащихся глубокими и прочными знаниями, нравственными качествами и навыками физической культуры. На практике приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-диспуты. В процессе преподавания я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело упираясь на ранее изученный материал программы. На уроках много внимания уделяю на индивидуальную работу с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

Много внимания уделяю домашнему заданию, мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря ним учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования и получить знание и умение для закрепления. Домашние задание подбирается с учетом их разнообразного воздействия на организм детей, в том числе с целью укрепления основных мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

**Второе направления:** внеклассная работа.

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются:

Дни здоровья и спорта

Туристические слеты и походы

Физкультурные праздники

Внутришкольные соревнования

Гимнастика до занятий.

Подвижные игры на переменах.

Физкультминутки.

Спорт час в группах продленного дня

Обще - физическая подготовка.

Спортивные секции.

Большое значение играет физкультурно-оздоровительные мероприятия с привлечением родителей учащихся, спортивные тренировки с пользованием современных научных технологий, пропагандируются необходимые знание физической культуры и спорта (новости спорта, олимпийские рекорды, мировые достижение),подготовка юных спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня. Создала условия для организации спортивных секций, в котором посещаемость 45% учащихся основной школы.

Совершенствую материально-техническую базу для занятий физической культурой и спорта. Совместно с администрации школы и коллективом преподавателей школы мы проводим: дни здоровья; спартакиаду среди классов – начальной школы, среднего и старшего звена по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжные гонки, шахматно-шашечный турнир, многоборье по ГТЗО, полиатлон, президентские состязание); Таким образом, целый учебный год спортивные зал и спортивная площадка, лыжная трасса не пустует. Сохранение и укрепление здоровья учащихся невозможно без помощи классных руководителей и родителей.

Два раза в год выступаю перед родительской общественностью с лекциями в рамках родительского всеобуча. Веду активную работу с родителями по привлечению их детей в спортивные секции и дополнительных занятий с ними. Систематично довожу до сведения родителей мониторинг физического развития, успеваемость, спортивные успехи и результаты учащихся.

Особое место в моей работе занимает организация соревнований «Мама, папа, я спортивная семья» и «Весёлых стартов» с участием родителей.

Классный руководители планируют темы родительских собраний и классные часы об укреплении здоровья учащихся («Как сохранить зрения», «окружающая среда и здоровья» и т.д).

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом, оформляем спортивные уголки: «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь школы», выпускаем информационные газеты. По окончании учебного года лучшему спортивному классу вручается грамота и подарки.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Одной из форм организации летнего отдыха является организация туристических слетов и походов. Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья, пребывание на свежем воздухе воздействие солнца и физическая нагрузка все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

**Вывод**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, чтовнедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

* Повысить успеваемость по предмету.
* Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
* Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
* Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Только при правильной организации учебной деятельности(строго соблюдении режим школьных занятий. Построении урока с учетом работоспособности учащихся, использовать инвентарь и оборудование, наглядное пособия, обязательно выполнении гигиенических требование на уроках, при благоприятном и эмоциональном настрое) возможно, решить одну из задач здоровьесберегающие технология – сохранение высокой работоспособности.

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

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Заключение**

На этом моя работа над проблемой создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе обучении и спортивно- массовых мероприятий не заканчивается.

Анализ работы по сохранению здоровья учащихся доказано, что только здоровый ребенок, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом,  психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире.

Что улучшился уровень физической подготовке и физическое здоровья, снизился уровень простудных заболеваний.

Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Учащиеся участвуют в районных и областных соревнованиях по видом спорта: лыжные гонки, баскетболу, полиатлону зимний и летний, на кубок «Кулунды», спартакиада школьников, спартакиада по ГТЗО, Кросс Нации

и т.д

**А учащиеся о своем здоровье говорят так:**

«Если мы сами не будем заботиться о своем здоровье, никто за нас это не сделает»

Шопф Игорь 8 класс

«Я хочу на секцию лыжной подготовке. Это помогает мне быть в форме, поддерживать хорошее настроение»

Скареднов Егор 7 класс

«Здоровья человека – это счастливый человек»

Попова Валентина 11 класс

«Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

Коркина Виктория 8 класс

"Не будь врагом себе! Выбирай здоровый образ жизни!"

Чумакина Наталья 6 класс

**Литература**

* Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2006
* Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.: Нар, асвета. 1980. 128с.
* Малкова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2004. 255 с. С. 183 – 186.
* Опыт работы учителей физической культуры./ Под ред. Травниковой Р.Н., Черновой К.Л. М. АПП. 1962. 48с.
* Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование. 1998. 255с.
* Учебная программа для общеобразовательных школ.
* Журнал «Физическая культура в школе», №1,2,3 – 2009г.
* Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009г.
* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,
* 2004.
* 4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель
* Москва 2003.
* 5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания
* учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.

6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в

современной школе», Москва, 2002 г