Принцип здоровьесбережения на уроках физической культуры

*Авилкин А.Ф., учитель физической культуры*

*ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово*

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.  
*Формулировка Всемирной организации здравоохранения*

Формирование здорового психолого-педагогического пространства (или среды) в образовательном учреждении сейчас горячо обсуждается на самых разных уровнях образования и здравоохранения.

Достаточно очевидно, что состояние здоровья школьника напрямую зависит от процесса обучения. Поэтому в слагаемые психолого- педагогической среды школы входит все то, с чем учащийся соприкасается в течение дня. Это и родители, и их взаимоотношения с ребенком, и окружающая школьная среда: воздушная, педагогическая и т.п., общение со сверстниками, внеучебное время, так или иначе заполненное. Все это находится в постоянной взаимосвязи и является психолого-педагогическим пространством. Оно воспитывает, обучает, формирует картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Заболеваемость же детей и окружающих их взрослых автоматически становится лишь показателем грамотности построенной среды, в которой обучаются и воспитываются дети и находятся взрослые.

Таким образом, на практике необходимо затрагивать следующие направления работы:

* формирование экологического пространства, связанного с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе на учащихся и педагогов;
* учет психолого-педагогических факторов, включающих в себя эмоционально-психологический климат в школе, стили взамоотношений и поведения участников образовательного процесса, здоровьесберегающую организацию учебного процесса: использование здоровьесберегающих образовательных технологий;
* внеурочную воспитательную работу: эстетическое, духовно-нравственное и физическое воспитание учащихся.

Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе, на мой взгляд, являются:

* организация уроков на основе принципов здоровьесбережения (Правильная организация урока включает учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Результат урока — взаимный интерес учащихся и учителя, который подавляет утомление);
* использование на уроках здоровьесберегающих технологий организация и проведение двигательных перемен;
* контроль за состоянием учеников (особенно групп риска) после урока как индикатор влияния урока на их здоровье.

Из-за сложной социально-экономической ситуации в нашем государстве в школу поступает все меньше практически здоровых детей, именно поэтому важной задачей школы является содействие в укреплении здоровья учащихся, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков, снятие утомления и повышение физической и умственной работоспособности.

Таким образом, здоровьесбережение  выступает  как одна из задач  образовательного процесса ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово. Достижение названной цели может быть осуществлено с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которая рассматривается как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками и коллегами я планирую и выстраиваю свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в нашей школе активно реализуется уже  много  лет в виде подпрограммы "Здоровые дети – здоровая нация”. Работа образовательного учреждения по донной программе направлена на создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, для формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей  достижения успеха.

**1. Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры**

 За время моей работы накоплен опыт педагогической деятельности, апробировано много методик, сложилась своя методическая система. Ключевая идея моей методики:  каждый урок физкультуры должен приносить пользу здоровью каждого ребенка. За четыре года педагогической деятельности в данной школе моя методическая тема получила дальнейшую жизнь.

Основное направление моей работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора способов участия во внеурочной деятельности. Контрольные срезы, проводимые  администрацией школы, подтверждают, что уровень обученности соответствует уровню обучаемости.

Цель моей профессиональной деятельности как учителя физкультуры -  укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры, основываясь на природных данных и особенностях учащихся

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в корректной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают легкую атлетику, лыжную подготовку, футбол.

6. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

**2. Воспитание и сохранение здоровья**

Моя педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не может расти и укрепляться авторитет учителя, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.  Особое внимание уделяю на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.

Принципы моей работы:

1. Постоянно работать над собой, чтобы иметь право учить других. «Воспитатель сам должен быть воспитан».

2.Уважать личность каждого ребенка.

3.Организовать активный ученический труд. Мой девиз: «Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые люди в физическом воспитании».

Как известно, одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности школы является организация досуга учащихся, поэтому особое внимание я уделяю профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. 65% учащихся школы занимаются в спортивных секциях. Вовлечение учащихся в кружки и секции,  профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы, приносящими положительную динамику по состоянию здоровья учащихся.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Зарница» и многие другие мероприятия.

**3. Здоровый образ жизни через дополнительное образование.**

 Регулярно в нашей школе проводятся Дни Здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, значительно увеличивают двигательную активность ребенка.  Продуманной и разнообразной является и внеклассная спортивная работа с учетом медицинской группы здоровья. Традиционно в школе проводятся спортивные соревнования по  баскетболу, волейболу, футболу, соревнования по легкой атлетике, результатом внеурочной деятельности являются учащиеся, ставшие победителями и призерами различных соревнований. Чтобы сохранить непрерывность реализации целей и задач программы, в летнее время функционирование школы переходит в новое качественное состояние, выражением которого является пришкольный лагерь дневного пребывания, где один из отрядов имеет спортивную направленность.

**4**. **Условия реализации здоровьесберегающего образования.**

В организации физкультурно-оздоровительного процесса немаловажную роль играет спортивное оснащение и оборудование.  Зал оборудован  шведской стенкой, имеется инвентарь для игровых видов спорта: мячи,  лыжи и т.д. Все эти условия позволяют  проводить уроки и внеурочные мероприятия на техническом уровне.

Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства, от его желания и заинтересованности в результатах работы. «Если ты не воспитаешь себя, ты плохой учитель, но если ты воспитаешь только себя, ты вообще не учитель», - гласит одна из профессиональных заповедей учителя. Я люблю учиться, стремиться к повышению своего педагогического мастерства.

**5. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс**

Регулярная работа по сохранению и укреплению здоровья, пропаганда здорового образа жизни, активная спортивная жизнь школы способствует укреплению физической подготовленности обучающихся нашей школы, о чём свидетельствуют позитивные показатели здоровья и качества обученности учащихся.

Мои воспитанники  являются постоянными участниками и призерами спортивных   мероприятий, турниров, спартакиад окружного и регионального уровней.

Доказано, что только здоровый человек, 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. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Ребенку предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.