ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

 В УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

 О.П. Золоторева , краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение № 11 (КГБ ПОУ 11), г. Комсомольск-на-Амуре

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека и условий успешного социального и экономического развития любой страны. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. 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.

Вопросы охраны жизни и здоровья учащихся крайне актуальны. Ухудшение состояния здоровья детей, все большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о необходимости применения доступных основной массе обучающихся урочных и внеурочных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания устойчивой мотивации систематическим занятиям спортом. Сегодня, по данным Минздрава за 2012год, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами из них у 20% наблюдаются болезни органов пищеварения, 20% -заболевания сердечно-сосудистой системы, 10% - близорукость, 15%-болезни опорно-двигательного аппарата, гинекологическая патология у подростков за последние 5 лет увеличилась в среднем с 8% до 15% [6].

По этому по нашему мнению, формирования культуры здоровья предусматривает решение задач физического воспитания через реализацию личностно- ориентированного подхода. Цель образования по физической культуре в рамках данного подхода, основанного на внедрении ФГОС НОО, состоит в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 Основные задачи современного образовательного процесса в области физической культуры направлены на:

 •укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

 • формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Решение данных задач возможно, только при реализации следующих принципов:

- вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения

- достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельностью.

- особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся, где необходимо учитывать соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в обучения

**Цель здоровьесбережения** – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

 **Цель здоровьесберегающей педагогики** – обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитания у него культуры здоровья.

 Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важно отметить, что главным компонентом, определяющим здоровьесберегающий потенциал образовательного учреждения, является адекватность форм методов обучения и организации всего учебного процесса, их соответствие возрастным и индивидуальным возможностям подростков. «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению профессора Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [

На своих уроках физической культуры, проводимых в рамках реализации новых ФГОС и занятиях спортивных секциий, я создаю оптимальные условия для своевременного развития основных двигательных умений, навыков с учетом индивидуальный особенностей подростка, оптимального сочетания двигательных и статических нагрузок. Обучение с использованием наглядности, сочетания различных форм предоставления информации, создания эмоционально благоприятной атмосферы, формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Для меня очень важно правильно организовать свой урок. Прежде всего, я ориентируюсь на принципы здоровьесбержения, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья, такие как: «Не навреди!» (не допускать учащихся к состоянию переутомления), приоритет действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов, непрерывность и преемственность, субъективно-субъектное взаимоотношение с учащимися (индивидуальный подход к каждому, педагог – всегда пример), триединое представление о здоровье (единство физического, психического и духовно- нравственного благополучия), соответствие сознания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. По моему мнению, важен и эмоциональный климат урока, потому что он во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный настрой учащихся на работу. Я говорю детям: «Улыбнись самому себе", «Если тебе хорошо, значит и остальным рядом с тобой комфортно». Главное - настроить себя и детей на положительную «волну». Использую положительные установки на успех в деятельности: "У тебя всё получится!», «Ты справишься!», «Если не получилось сегодня, то на 101 раз обязательно получится!». При обучении и совершенствовании отдельных элементов, комбинаций применяю работу в «вариативных парах» - это помогает ученикам закреплять терминологию, учится страховать, почувствовать ответственность за товарища, выбрать для него более подходящие физические упражнения из своего «двигательного запаса». Похвала от более сильного товарища, всегда приятна тому, кто слабее физически. Это моё кредо. Часто использую музыкотерапию, как оформление фона урока и как сопровождение отдельных его моментов. Тихая мелодичная музыка, в заключительной части урока, обладает седативным действием, способствующим развитию процессов торможения и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. Ритмичная музыка в вводной части урока, вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Выбор правильных методов и приёмов обучения, способствует у моих учащихся возведению в культ «Красивое тело, отменное здоровье», активизации инициативы и творческого самовыражения, направленных на становление, самореализацию и социализацию личности подростка в современном социуме.