ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ МОШИ «ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»

 Лицей в качестве приоритетной ставит задачу - усилить влияние школы на социализацию личности школьника, его адаптацию к новым условиям жизни, самоопределение в отношении будущей профессии, где основной акцент сделан на укрепление и сохранение и пропаганду здорового и активного образа жизни.

 Здоровье школьников является одним из показателей качества образования, а школьная среда - мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков. В целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, коллектив лицея постоянно работает над обеспечением оптимальных условий, которые позволяют достичь положительных результатов, согласно комплексно-целевых программ «Здоровье» (8-11 классы) и «Школа здоровья» (1-7классы).

Занятия ведутся по специальным образовательным программам, обсуждаемые на методическом совете лицея и утвержденным директором, основанные на программах, утвержденных Министерством образования и науки РФ.

Учитывая результаты ежегодного медицинского осмотра, была составлена диаграмма с**остояния здоровья лицеистов за 3 года**

 Показатели состояния здоровья обучающихся за 3 года относительно стабильны. Повысились показатели (возможно из-за увеличения количества детей) практически по всем заболеваниям. Количество обучающихся, имеющих хронические заболевания, составляет 69%, в основном, это - заболевания опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, органов зрения и дыхания. Замечена хроническая утомляемость детей из-за компьютерной зависимости.

В основной группе занимаются 476 обучающихся, в подготовительной - 150 чел., в специальной – 17 чел., временно освобождены - 3 человека.

Распределение по группам здоровья обучающихся за 2 года относительно стабильно, но тревожит снижение детей первой группы здоровья.

По результатам обследования обучающихся была разработана система профилактических мер:

- соблюдение максимального объема предельно допустимой учебной

нагрузки;

 - использование форм занятий, способствующих здоровьесбережению;

- чередование видов деятельности на уроках;

- организация физической активности учащихся;

- дни здоровья;

- предупреждение нарушений, связанных с образовательным процессом (сколиоз, близорукость): физзарядка перед началом учебного дня, физкультурные минутки, зарядка для глаз;

 - использование в образовательном процессе здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий;

- профилактика вредных привычек и зависимостей обучающихся (курение, наркомания, **игромания** и др.);

- создание позитивного эмоционального поля в урочной и внеурочной
деятельности;

- расширение кругозора школьников в области физической культуры,
спорта, краеведения, туризма;

- привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях школы и
социума;

- работа с родителями обучающихся с целью формирования ценностного
 отношения к здоровью собственных детей.

Ежегодно проводится **тестирование уровня физического развития** обучающихся лицея.

*Цель проведения:* определение уровня физического развития учащихся по окончании учебного года (по Вавилову), контроль над повышением уровня физического развития за учебный год, анализ проведенных мероприятий в течение учебного года и корректировка перспективного планирования на следующий учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2010-2011 учебный год | 2011-2012 учебный год | 2012-2013учебный год | 2013-2014 учебный год |
| Протестировано | 461 | 416 | 505 | 473 |
| Средний балл по лицею | 0,01*(хорошо)* | **0,162** *(хорошо),* | **0,1095** *(хорошо)* | **0,1266***(хорошо)* |
| *«отлично»* | **116** (25% ) | **163** (39%) | **181** (35%) | **184**(38%) |
| *«хорошо»* | **261** (57%) | **190** (46%) | **244** (48%) | **205** (43%) |
| *«удовлетворительно»* | 10**9** (24%) | **57** (14%) | **69 (**13%) | **78** (16%) |
| *«неудовлетворительно»* | 5 (1%) | **6** (1,4%) | **11** (2,1) | **6** (1,2%) |

 ***Начальные классы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **2А** | **2Б** | **2В** | **3А** | **3Б** | **3В** | **4А** | **4Б** |
| **Средний балл класса** | **0.1695** | **0.2866** | **0.3513** | **0.3316** | **0.1723** | **0.464** | **0.3756** | **0.08** |
| **Оценка уровня подготовленности** | **хор** | **отл** | **отл** | **отл** | **хор** | **хор** | **отл** | **хор** |
| **Количество учащихся принявших участие в тестировании** | **17** | **15** | **21** | **21** | **23** | **20** | **25** | **23** |
| **5****4****3****2** | **12****2****3****-** | **7****7****1****-** | **10****10****1****-**  | **12****8****1****-** | **7****12****3****1** | **16****1****2****1** | **15****7****3****-** | **9****10****3****1** |

***Среднее звено***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **5А** | **5Б** | **6А** | **6Б** | **7А** | **7Б** | **7В** | **8А** | **8Б** | **8В** | **9А** | **9Б** | **9В** |
| **Средний балл класса** | **0.168** | **0.215** | **0.138** | **0.1819** | **0.2503** | **-0.0055** | **0.06** | **0.185** | **0.035** | **-0.08** | **-0.074** | **-0.1713** | **-0.212** |
| **Оценка уровня подготовленности** | **хор** | **отл** | **хор** | **хор** | **отл** | **хор** | **хор** | **хор** | **хор** | **хор** | **хор** | **уд.** | **уд** |
| **Количество учащихся принявших участие в тестировании** | **23** | **22** | **18** | **22** | **13** | **9** | **22** | **17** | **22** | **17** | **23** | **19** | **21** |
| **5****4****3****2** | **8****12****3****-** | **6****10****6****-** | **5****11****2** | **9****12****1****-** | **10****2****1****-** | **3****1****5****-** | **9****7****6****-** | **5****11****1****-** | **6****11****5****-** | **6****7****4****-** | **3****13****6****1** | **2****7****9****1** | **4****14****3****-** |

 ***Старшие классы***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **10А** | **10Б** | **11А** | **11Б** | **Всего** |
| **Средний балл класса** | **0.002** | **0.041** | **0.174** | **0.028** | **0.1266** |
| **Оценка уровня подготовленности** | **хор** | **хор** | **хор** | **хор** | **хор** |
| **Количество учащихся принявших участие в тестировании** | **15** | **14** | **12** | **19** | **473** |
| **5****4****3****2** | **4****8****2****1** | **7****6****1****-** | **4****6****2****-** | **5****10****4-** | **184****205****78****6** |

 На основании вышесказанного, целью нашей профессиональной деятельности считаем поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни. Это работа должна формировать ребёнка как личность, развитую всесторонне и гармонично. Основные направлениям выбрали следующие:

- привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

-повышение общего среднего уровня физической подготовки учащихся;

-популяризация и агитация здорового образа жизни;

 Для того, чтобы урок физической культуры сам по себе являлся здоровьесберегающим используем следующие принципы здоровьесберегающих технологий, без соблюдения которых урок не будет нести в себе положительное содержание. Поэтому, методику нашей работы выстраиваем по следующим принципам :

-учет возрастных индивидуальных особенностей;

-учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

-структурирование урока на 3 части;

-использование здоровьесберегающих технологий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

 Здесь мы видим выполнение педагогических технологий. Но российское образование не стоит на месте. Благодаря новым образовательным стандартам ФГОСа активно стали применятся новые современные технологии:

-технологии проблемного, проектного и исследовательского обучения;

-развивающие технологии;

-коллективные способы обучения;

-технологии развития критического мышления;

-технология эвристического обучения;

-педагогические мастерские;

-ТРИЗ;

-игровые технологии

-кейс - метод (метод анализа ситуаций);

-тренинговые технологии;

-социальное проектирование.

 Для того, чтобы каждая современная технология имела право на жизнь, она должна быть неоднократно опробована заинтересованным, творческим педагогом.

 Мы живем в мире новейших информационных технологий, которые прочно вошли и в нашу жизнь. Основываясь на литературные источники, у нас сформировалась уверенность, что для интеллектуальной активности учащихся играет большую роль применение технологии проблемного, проектного и исследовательского обучения.

 Многолетняя практика показывает, что проектная деятельность подходит для обучающихся всех звеньев лицея, интересующихся научно-исследовательской деятельностью. Эта технология подходит, как для одаренных так и для учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе. Данная технология на уроке физической культуры строится на личном интересе ученика. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что занятия физической культурой развивают не только физически, но и интеллектуально.

 При помощи проектной деятельности мы создаём проблемные ситуации, тем самым активизируем познавательную деятельность учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез в формировании ЗОЖ. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время

 Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний физической культуры на организм человека, о создании прочного представления здорового образа жизни, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Проекты охватывают содержание других учебных предметов. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания.

 Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.

 Учащиеся нашего лицея со своими проектами достойно выступают на лицейском и муниципальном конкурсах проектов «Я - исследователь».( презентация)

 Здоровьесберегающие технологии на современном этапе стало занимать первое место в потребностях и ценностях человека в нашем обществе. Мы учим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.Мы надеемся, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.