|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры**Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.2.Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе. Среди  здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки  физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание,  тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека  от  физически слабого.По характеру действия различают следующие технологии:Стимулирующие.  Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода  из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки.                                                            Защитно-профилактические.  Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих  травматизм.Компенсаторно-нейтрализующие технологии. Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.Средства здоровьесберегающих технологий.Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:1.средства двигательной направленности;2.оздоровительные силы природы;3.гигиенические факторы.Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.Как относительно самостоятельные средства оздоровления, можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапии, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию(витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламинтированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровье сберегающих образовательных технологий обучения.Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения.   |

 |   |