**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГАРМОНИЯ»**

**г. МОЖАЙСКА**

доклад на тему:

«Использование здоровьесберегающих технологий

на уроках физической     культуры»

учитель физической культуры

Моносов

Николай Алексеевич

2013 год

**Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.**

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В.Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от методики - воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый учитель, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее - ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Близкими к ЗОТ являются медицинские технологии профилактической работы, проводимой в образовательных учреждениях. Примерами такой работы служит вакцинация учащихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска и т.п. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

Медицинский подход к здоровьесбережению, реализуемый в рамках профилактического направления, от психолого-педагогического отличается не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за своё здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине. Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за своё здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нём (а значит - и о здоровье других людей). Это не предполагает запугивания, бывшего на вооружении у санитарного просвещения советских времён и активно используемого сейчас некоторыми врачами - наркологами и другими специалистами. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Было бы ошибкой считать заботой о здоровье ребёнка создание тепличных условий, содержание его в школе под своеобразным «колпаком», защищающим от всех вредных влияний. Во-первых, это невозможно практически, а, во - вторых, что очень важно, в этом случае, переступив порог школы, ребёнок столкнётся с теми воздействиями, которые окажутся для него непереносимыми ввиду неготовности к взаимодействию с ним. Простейшей иллюстрацией этого может служить физическое (температурное) закаливание. Наивная попытка «кутания» ребёнка в стремлении защитить от простуд оборачивается противоположным желаемому результатом. Подготовить школьника к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Если организовать работу школы в сфере охраны здоровья только задачей-минимум - защитой ученика от вредных воздействий - то лишь небольшая часть образовательного потенциала школы окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока ребёнок в школе, о нём заботятся, за порогом же школы образовательное учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье своего воспитанника. Усилия в этой сфере не могут ограничиваться только фильтрацией воздействий, непосредственно связанных с образовательным процессом, ролью щита от них. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию.

В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет нам как задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

**Перечень внутришкольных факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся.**

I. Гигиенические условия, факторы

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7. мебель: размеры, размещение в помещении

1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры

1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания

1.10. качество питьевой воды, используемой в школе

1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории

1.12. состояние сантехнического оборудования.

II. Учебно-организационные факторы

2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника

2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)

2.5. медицинское и психологическое обеспечение школы

2.6. участие родителей учащихся в жизни школы

2.7. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы

2.8. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся

2.9. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

III. Психолого-педагогические факторы

3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок

3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися

3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок

3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)

3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе

3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)

3.8. личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений

3.9. состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью

3.10. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя

3.11. профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

ПРИНЦИПЫ   ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. «НЕ НАВРЕДИ!» - ВСЕ ПРИМЕНЯЕМЫЕ МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ,  СРЕДСТВА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБОСНОВАННЫМИ, ПРОВЕРЕННЫМИ НА ПРАКТИКЕ, НЕ НАНОСЯЩИМИ ВРЕДА  ЗДОРОВЬЮ УЧЕНИКА  И УЧИТЕЛЯ.
2. ПРИОРИТЕТ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ  УЧИТЕЛЯ И УЧАЩЕГОСЯ  - ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  ОЦЕНЕНО С ПОЗИЦИИ  ВЛИЯНИЯ  НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  УЧАСТНИКОВ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.
3. НЕПРЕРЫВНОСТЬ И ПРИЕМСТВЕННОСТЬ -  РАБОТА ВЕДЕТСЯ НЕ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ, А КАЖДЫЙ ДЕНЬ И НА КАЖДОМ УРОКЕ.
4. СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТНЫЕ  ВЗАИМООТНОШЕНИЯ  - УЧАЩИЙСЯ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ  УЧАСТНИКОМ  ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ  И В СОДЕРЖАТЕЛЬНОМ, И В ПРОЦЕССУАЛЬНОМ  АСПЕКТАХ.
5. СООТВЕТСТВИЕ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ  ОБУЧЕНИЯ  ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ  УЧАЩИХСЯ  -  ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ, СЛОЖНОСТЬ МАТЕРИАЛА  ДОЛЖНЫ СООТВЕТСВОВАТЬ  ВОЗРАСТУ  УЧАЩИХСЯ.
6. КОМПЛЕКСНЫЙ, МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД  - ЕДИНСТВО В ДЕЙСТВИЯХ ПЕДАГОГОВ, ПСИХОЛОГОВ И ВРАЧЕЙ.
7. УСПЕХ ПОРОЖДАЕТ УСПЕХ -  АКЦЕНТ ДЕЛАЕТСЯ ТОЛЬКО НА  ХОРОШЕЕ; В ЛЮБОМ ПОСТУПКЕ, ДЕЙСТВИИ  СНАЧАЛА ВЫДЕЛЯЮТ    ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ, А ПОТОМ ТОЛЬКО ОТМЕЧАЮТ НЕДОСТАТКИ.
8. АКТИВНОСТЬ – АКТИВНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ПРОЦЕСС  СНИЖАЕТ РИСК ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.
9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ -  У КАЖДОГО РЕБЕНКА НАДО СТАРАТЬСЯ  СФОРМИРОВАТЬ  ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ТОЛЬКО ТОГДА  ОН РЕАЛИЗУЕТ СВОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ  ПО СОХРАННОСТИ ЗДОРОВЬЯ. ПЕРЕД ЛЮБЫМ УЧИТЕЛЕМ  НЕИЗБЕЖНО ВСТАЕТ  ЗАДАЧА   КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ  ПРЕДМЕТУ, ЧТО СОВЕРШЕННО НЕВОЗМОЖНО  БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО УРОВНЯ  МОТИВАЦИИ  ШКОЛЬНИКОВ. В РЕШЕНИИ ОЗНАЧЕННЫХ ЗАДАЧ  И МОГУТ  ПОМОЧЬ  ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ | ХАРАКТЕРИСТИКА |
| ОБСТАНОВКА И  ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  В СПОРТЗАЛЕ | ТЕМПЕРАТУРА И СВЕЖЕСТЬ ВОЗДУХА, ОСВЕЩЕНИЕ, МОНОТОННЫЕ  НЕПРИЯТНЫЕ  ЗВУКОВЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ |
| СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  И ЧАСТОТА ЧЕРЕДОВАНИЯ  ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3-10МИНУТ, ПОТОМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СМЕНИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |
| КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ | ВИДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ: СЛОВЕСНЫЙ, НАГЛЯДНЫЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА, АУДИОВИЗУАЛЬНЫЙ, ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. |
| ЧЕРЕДОВАНИЕ ВИДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ | НА УСМОТРЕНИЕ УЧИТЕЛЯ |
| НАЛИЧИЕ И МЕСТО МЕТОДОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ АКТИВИЗАЦИИ | МЕТОД СВОБОДНОГО ВЫБОРА (СВОБОДНАЯ БЕСЕДА, ВЫБОР СПОСОБА ДЕЙСТВИЯ, СВОБОДА ТВОРЧЕСТВА).  АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ (УЧЕНИК В РОЛИ: УЧИТЕЛЯ, СУДЬИ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ, КАПИТАНА КОМАНДЫ).  МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА САМОПОЗНАНИЕ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА, ЭМОЦИЙ, ОБЩЕНИЯ, САМООЦЕНКИ, ВЗАИМООЦЕНКИ. |
| НАЛИЧИЕ МОТИВАЦИИ  ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ | ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ: ОЦЕНКА, ПОХВАЛА, СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ.  СТИМУЛЯЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ: СТРЕМЛЕНИЕ БОЛЬШЕ УЗНАТЬ, РАДОСТЬ ОТ АКТИВНОСТИ,  ИНТЕРЕС К ИЗУЧАЕМОМУ МАТЕРИАЛУ. |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ  НА УРОКЕ | ВЗАИМООТНОШЕНИЯ НА УРОКЕ: УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК (КОМФОРТ-НАПРЯЖЕНИЕ, СОТРУДНИЧЕСТВО - АВТОРИТАРНОСТЬ, УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ);  УЧЕНИК – УЧЕНИК: СОТРУДНИЧЕСТВО – СОПЕРНИЧЕСТВО, ДРУЖЕЛЮБИЕ - ВРАЖДЕБНОСТЬ, АКТИВНОСТЬ - ПАССИВНОСТЬ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ - БЕЗРАЗЛИЧИЕ) |
| ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАЗРЯДКИ НА УРОКЕ | ШУТКА, УЛЫБКА, ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ ИЛИ ПОУЧИТЕЛЬНАЯ КАРТИНКА, ПОГОВОРКА, АФОРИЗМ, МУЗЫКАЛЬНАЯ МИНУТКА, |
| МОМЕНТ НАСТУПЛЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ  И СНИЖЕНИЯ УЧЕБНОЙ АКТИВНОСТИ | ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ХОДЕ НАБЛЮДЕНИЯ  ПО ВОЗРАСТАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ИЛИ ПАССИВНЫХ ОТВЛЕЧЕНИЙ  В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. |
| ТЕМП ОКОНЧАНИЯ УРОКА | НЕ СКОМКАН, ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ НА СЛЕДУЮЩИЕ УРОКИ. |

[**Использование  здоровьесберегающих  технологий на  уроках  физической  культуры**](http://zam-sport11.ucoz.ru/Zdorov-esberegajushhie_tekhnologii.rar)

*Здоровьесберегающие технологии* – 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. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от [стрессов, обид, обучение его средствам психологической защиты.](http://собой)

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Организация учебной деятельности

- строгие дозированные физические нагрузки;

- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

- соблюдение гигиенических требований;

- благоприятный эмоциональный настрой;

- создание комфортности.

Создание комфортных условий на уроке

- температура и свежесть воздуха;

- рациональное освещение зала;

- исключение монотонных звуковых раздражителей;

- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;

- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

- наличие аптечки;

- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст- №5, старший возраст- №7, лыжный инвентарь, набивные мячи от 1кг до 3 кг);

- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Учёт динамики работоспособности на уроке

1 фаза врабатывание 8-10 минут.

2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза преодолеваемого утомления.

Индивидуально-дифференцированный подход

1. Работа в индивидуальном темпе.

2. Использование источников информации.

3. Возможность обратиться за помощью.

4. Отсутствие страха ошибиться.

5. Положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности.

6. Высказывание и аргументирование своего мнения.

7. Контрольные испытания, задания, тестирования должны лишь давать исходную  информацию для разработки индивидуальных заданий. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Создание условий для заинтересованного отношения к учебе

     Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, таким образом, реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

Оздоровительные моменты

1. Дыхательные упражнения.
2. Сочетание нагрузки с восстановление
3. Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе.