**Использование здоровьесберегающи технологий во внеурочной деятельности.**



Опыт работы учителя физической культуры МОУ Родионово-Несветайская СОШ №7, Ростовская область, Датченко Светланы Викторовны.

Вопрос о здоровье стар как мир, но актуален и современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. Только здоровые люди могут делать величайшие научные открытия и осваивать Вселенную, восхищать нас в балете и защищать, если будет нужно, нашу жизнь… А для нас, родителей, на первом месте стоит здоровье ребенка, а уж потом его успехи в математике и английском…

В конце XX века у нас произошли большие изменения в политической, экономической, социальной жизни нашей страны. Следствием этих перемен явилось чрезвычайное обострение социальных отношений в обществе, общее психологическое состояние людей. И особенную тревогу вызывает омоложение таких пороков, как преступность, наркомания, пьянство. Одна из причин этого – обилие свободного пустого времени у молодежи, образовавшегося вследствие значительного сокращения спортивных секций, различных кружков, а также резкого снижения материального состояния большинства семей.

**Актуальность темы.**

* увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;
* здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;
* снижение двигательной активности школьников;
* физическая культура может компенсировать отрицательные явления.

Современная школа готовит детей к жизни в мире, полном огромного объема информации, а значит должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

(«Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в занятиях адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья детей» ***(Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа")***.

 На сегодня, по данным углублённого медосмотра, лишь 27-28% осмотренных в дошкольных учреждениях и школах детей можно отнести к первой группе здоровья.   В связи с этим как никогда остро встаёт проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время. Учащихся следует грамотно подвести к тому, чтобы они сами для себя смогли вывести одно из основных жизненных правил: «Ты успешен тогда, когда ты здоров и ведёшь здоровый образ жизни».

**Причины, приводящие к нарушению здоровья детей.**

**Здоровье учащихся**

**Причины**

Малоподвижный образ жизни

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.

Недостаточная освещенность. Перегрузка учебными занятиями.

Накапливание отрицательных эмоций.

**Проблемы**

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.

Нервно-психические расстройства.

Проанализировав всю деятельность учителя физической культуры по здоровьесбережению обучающихся, мною была разработана определённая система этой деятельности. Данная система разделена на отдельные блоки – направления деятельности, для реализации которых задействованы различные специалисты школы и все участники учебно-воспитательного процесса. **Технология обучения и воспитания на основе системного подхода** - одна из основных образовательных технологий в моей работе.

Данная система предусматривает комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся и включает в себя рад мероприятий по следующим направлениям:

**Направления деятельности по здоровьесбережению учащихся.**

* - оздоровительная деятельность;
* - учебная здоровьесберегающая деятельность;
* - физкультурно-массовая и спортивная работа;
* - социально-психологическая деятельность;
* - диагностика.

Каждое из этих направлений решает определенные задачи с использованием разнообразных форм и методов. Социальный заказ для учителя физической культуры сегодня - не только формирование двигательных навыков у обучающихся, но и оздоровление детей, предупреждение роста заболеваемости в условиях школьного обучения.

**Сегодня я хочу остановиться на внеурочной физкультурно-массовой оздоровительной деятельности,** которая является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нем всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Внеклассные занятия в объединениях **дополнительного образования** - одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности. Поэтому одним из ведущих направлений в своей внеклассной работе считаю – спортивно-оздоровительную. Сформирована система внеклассной работы. Именно система дает мне возможность проводить все мероприятия своевременно при тщательной подготовке.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы.

Гимнастика до занятий.

Подвижные игры на переменах.

Физкультминутки.

Спорт час в группах продленного дня

Дни здоровья

Туристические слеты и

походы

Физкультурные праздники

Внутришкольные соревнования

Обще - физическая подготовка.

Спортивные секции.

Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий ***-*** один из наиболее эффективных механизмов оптимизации функционального состояния ребенка, формирования у него потребности в занятиях физической культурой и спортом и накопления двигательного опыта обучающихся.

В   нашей  школе большое значение придается спортивно-оздоровительной работе. От её правильной организации во многом зависит здоровье и работоспособность учащихся. Понимая это, мы постарались обеспечить рациональный двигательный режим в учебное время, организуя учебный процесс в рамках трех часов физической культуры, используя физкультминутки, физкультпаузы, гимнастику для глаз, упражнения для профилактики простудных заболеваний, подвижные перемены; два раза в год проводим дни здоровья, школьный конкурс «Папа, мама, я - спортивная семья», школьную спартакиаду со 100% охватом учащихся и спортивные вечера. В систему мер по формированию здорового образа жизни включены следующие мероприятия: проведение традиционной школьной спартакиады, месячника «За здоровый образ жизни», «Неделя спорта» (в рамках декады), В дни здоровья, конкурсы плакатов и рисунков, фоторепортажи «Весело о спорте», проведение совместных праздников «Папа, мама, я - здоровая семья». В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

Чередование этих мероприятий с учебными занятиями позволило обеспечить высокий уровень  двигательной активности,   снижение утомления учащихся  и повышение эффективности учебной работы.

     В школе работает 5 секций двигательной спортивно-оздоровительной направленности.За последние 3 года в школе наблюдается положительная динамика занятости обучающихся в секциях дополнительного образования двигательной направленности.

**Динамика охвата школьников внеурочной спортивно-оздоровительной деятельностью.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **2008-09 уч.г.** | **2009-10 уч.г.** | **2010-11 уч.г.** |
| 1. | Баскетбол (дев. 5-7 кл.) | 15 чел. | 18 чел. | 20 чел. |
| 2. | Баскетбол (дев. 8-11 кл.) | 16 чел. | 19 чел. | 21 чел. |
| 3. | Волейбол (дев.9-11 кл.) | 15 чел. | 19 чел. | 22 чел. |
| 4. | Баскетбол (мал.7-9 кл) | 12 чел. | 20 чел. | 25 чел. |
| 5. | Туризм водный (8-11 кл.) | 18 чел. | 24 чел. | 28 чел. |

Есть учащиеся, которые повышают свое спортивное мастерство в летних спортивно-оздоровительных лагерях (футбол), при спортивных школах г.Ростова – на – Дону, а также в районной ДЮСШ. Выпускники 11-х классов посещают подготовительные курсы при высших учебных заведениях области (филиал Краснодарской Академии физической культуры и Институт физической культуры при Ростовском-на-Дону Государственном педагогическом университете).

Мои ученики успешно выступают в районных, областных соревнованиях, где занимают призовые места. Сборные команды школы, на протяжении ряда лет, являются лидерами по всем видам спорта культивирующимся в районе. Многие мои ученики стали спортсменами разрядниками, двое выполнили нормативы кандидата в мастера спорта, двое выбрали профессию преподавателя физической культуры.

**Итоги участия сборных команд МОУ Родионово-Несветайская**

**СОШ №7 в районных и областных (зональных) соревнованиях.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **Соревнований** | **Занимаемые места** | | |
| **2008-2009**  **уч.год** | **2009-2010**  **уч.год** | **2010-2011**  **уч.год** |
| Баскетбол (обл.зональные) | 3 (мал.)  3 (дев.) | 3 (мал.)  3 (дев.) | 3 (мал.)  3 (дев.) |
| Баскетбол (районные) | 1 (мал.)  2 (дев.) | 1 (мал.)  1 (дев.) | 1 (мал.)  1 (дев.) |
| Мини-футбол (районные) | 1 | 1 | 1 |
| Мини-футбол (обл.зона) | 1 | 1 | - |
| Настольный теннис (районные) | 1 | 1 | 1 |
| Настольный теннис (обл.зональные) | 2 | 1 | 1 |
| Осенний кросс (район) | 1 | 1 | 1 |
| Л/а четырехборье (район) | 1 | 1 | 1 |
| Футбол (районные) | 2 | 1 | 1 |
| «Школа безопасности» | 1 | 1 | 1 |
| Шахматы (районные) | 1 | 1 | 1 |
| Шахматы (обл.зона) | 1 | 1 | 1 |
| Шахматы «Белая ладья»  (среди сельских районов) | 1 | 1 | - |
| Туризм | 2 | 1 | 2 |

**Итоги участия МОУ Родионово-Несветайская СОШ №7 в муниципальных и региональных турах предметной олимпиады по физической культуре.**

**Количество учащихся, принявших участие в муниципальном туре олимпиады по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2008-2009 уч.год | 2009-2010 уч.год | 2010-2011 уч.год |
| 5 человек | 6 человек | 10 человек |

**Количество учащихся, принявших участие в региональной туре олимпиады по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2008-2009 уч.год | 2009-2010 уч.год | 2010-2011 уч.год |
| 3 человека | 4 человека | 5 человек |

**Призеры муниципального тура олимпиады по физической культуре.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Места | 2008-2009 уч.год | 2009-2010 уч.год | 2010-2011 уч.год |
| 1 – место | 3 человека | 2 человека | 4 человека |
| 2 – место | 2 человека | 3 человека | 3 человека |
| 3 – место | - | 1 человек | 2 человека |
| 4 - место | - | - | 1 человек |

 Два года подряд моя ученица Карташева Марина становится призером регионального тура олимпиады по физической культуре.

Систематические занятия в секциях привели к росту числа разрядников в школе - 152 ученика получили массовые разряды.

  В районной спартакиаде команда учащихся и учителей школы заняла второе место.

Приоритетное спортивно-оздоровительное направление в работе школы  привело к созданию устойчивых традиций, которые в первую очередь выразились в участии в соревнованиях различного уровня, привлечении родителей к организации и проведению, а также участию в школьных конкурсах и соревнованиях.

Родители обучающихся - активные участники и болельщики  всех спортивных праздников и мероприятий.

        Для родителей в этом году проведены родительские собрания:

        На ступени начальных классов проведено родительское собрание по теме: «Роль семьи в физическом воспитании  детей» (октябрь 2010г);

Для родителей  учащихся 2 ступени - родительское собрание по теме «Мониторинг физического здоровья детей» (апрель 2011г);

Обучающиеся школы с удовольствием включаются и в **проектную деятельность.** В рамках месячника «За здоровый образ жизни» дети готовят проекты по заданной для их возраста тематике, такие как: «Неболейка», «Питание и здоровье», «О спорт, ты Мир» и другие. Классы участвуют в фестивалях и конференциях по ЗОЖ, конкурсах плакатов и банеров, готовят выступления агитбригад. Старшими учащимися школы созданы проекты: «Смогут ли повлиять занятий физическими упражнениями на духовно-нравственное, физическое и психическое благополучие?», «Основные слагаемые здорового образа жизни? В чем они?» Создание данных проектов помогает моим учащимся при подготовке к экзаменам.

 В практике своей работы широко применяю **соревновательные и игровые технологии**, помогающие решать не только проблемы здоровьесбережения и социализации, но и проблемы мотивации, развития обучающихся. В игре ребенок «вырастает» на несколько лет вперед, потому что в игре ребенок сам принимает решения, сам выбирает способ обыграть товарища. Игра помогает человеку самореализоваться, принять ответственность за выполненное действие и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

В последние годы прочно входят в школьную жизнь **шоу технологии**. Шоу - это не просто развлечение, а радость творчества вместе со взрослыми. Традиционными для нашей школы стали такие спортивные шоу программы и праздники, как: «Богатырские забавы», «Мужчины на поверке», «Путешествие в Спортландию», «Робинзонада», фестиваль «Из дальних странствий возвратясь» и другие. Такие праздники дают возможность учащимся не только продемонстрировать и укрепить свои физические качества, но и проявить организаторские, даже актерские способности. На всех соревнованиях ребята выступают не только в роли участников, но и в роли судей, секретарей, хронометристов, играют роли сказочных героев, зверей. Я регулярно устраиваю тематические спортивные вечера, в программу которых включаю сведения о различных видах спорта, о великих спортсменах, провожу развлекательные игры, викторины, встречи с известными или просто интересными людьми, чья жизнь связана со спортом. Так были проведены вечера на тему: «Спорт и культура сквозь тысячелетия», «История и традиции физического воспитания и спорта», «Наш веселый звонкий мяч». Ребята готовят доклады и рефераты, используя возможности Интернета.

С большим интересом в этих шоу программах участвуют и родители, и педагоги школы, открывая что-то новое и в себе и в своих детях. В процессе совместного решения реальных творческих и организационных задач в практической деятельности подготовки шоу программы, моделировании ситуаций, при анализе проблем и нахождения решений дети понимают важность конкретных знаний по тематике шоу, дружелюбных отношений в команде и свою значимость. А это ведёт к повышению их уровня самоактуализации.

В учебном году, в рамках месячника оборонно-массовой работы, предусмотрена неделя физической культуры. В организации и проведении недели активное участие принимают учителя школы, совет коллектива физической культуры, спортивный сектор совета школы. Устраиваю соревнования, в которых участвуют учащиеся не только основной группы, но и учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Провожу соревнования по мини-футболу в честь освобождения области и района от немецко-фашистских захватчиков, турнир по шахматам в честь Героя Советского Союза, нашего односельчанина, Буренко В.И., соревнования по армреслингу, подтягиванию. Учащиеся специальной медицинской группы соревнуются в метании дротиков. Учащиеся начальной школы принимают участие в спортивных эстафетах «А, ну-ка, мальчишки». Провожу конкурс на лучшую спортивную газету. По традиции неделя и месячник заканчивается соревнованиями «А, ну-ка, парни»! В течение долгих лет ребята соревновались с военнослужащими подшефной военной части, с прошлого года соперниками ребят стали казаки ВКО ВВД Родионово-Несветайского юрта. На празднике широко использую подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, единоборств и других видов спорта. Включены были также комплексы с элементами трудовой деятельности и военно-прикладного характера. В летний период, на базе пришкольного оздоровительного лагеря «Радуга», систематически создаю спортивный отряд, в котором тренируются все желающие. Устраиваю разновозрастные соревнования, по разным видам спорта, подвижным играм.

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом, оформляем спортивные уголки: «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь школы», выпускаем информационные газеты. Нами разработано, а администрацией школы утверждено «Положение о лучшем спортивном классе». По окончании учебного года лучшему спортивному классу вручается грамота и подарки.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Действительно свободным и счастливым можно быть только в гармонии с природой. Ведь в суете будничных дней человек часто не замечает того, что кажется ему привычным и обыденным: восход солнца, цветущие, ароматные деревья, запах свежести после дождя, огненные торжественные закаты. Человек забывает, что он может быть вольной птицей, свободно парящей в небесах.

Поэтому большую часть свободного времени стараюсь провести с детьми в походе. Лето для этого самое подходящее время года. Ведь поход, будь он пеший или водный - хороший вид отдыха. Огромную роль играет то, что в течение всего похода дети находятся на воздухе, вне помещения. Загорают, купаются, играют.

Трудности, с которыми школьники встречаются в походе, способствуют воспитанию стойкости, выносливости, дисциплины. За 23 года работы я поняла, что туризм, сплачивает школьников, учит их дружбе, сотрудничеству. В походах принимают участие ребята разных возрастов. Со мной до сих пор ходят дети, которые окончили школу более 10 лет назад. Старшие учат младших, а иногда и наоборот. В этих походах учащиеся приобретают ценные практические навыки. Разжечь костер из сырых дров, готовить еду из рыбы, грибов, диких фруктов добытых собственноручно, поставить палатку при сильнейшем ветре, спать под проливным дождем, оказать первую медицинскую помощь. Где еще можно этому научиться?

Трудности похода способствуют воспитанию терпимости, ведь люди идут в поход разные, и хорошие и плохие. В походе как в селекции, остаются только крепкие и проверенные невзгодами. В поход идешь лишь однажды, а остаешься там навсегда.

Водные походы на байдарках по Дону мой любимый вид отдыха. Вот уже в течение 12 лет мы с ребятами прошли не одну сотню километров от Цимлянского моря до станицы Старочеркасской. Побывали в музеях донских писателей, любовались флорой и фауной области, увидели сотни красивейших восходов и закатов, выучили десятки туристских песен, съели десятки котелков вкусной походной каши, услышали много замечательных историй из жизни жителей Дона, а главное окрепли физически и духовно.

За годы работы в школе у меня было два выпуска. Мои бывшие ученики теперь уже мои хорошие друзья. Мы часто встречаемся, уже пришли в школу их дети. Сейчас мне не дают скучать мои неугомонные выпускники. Все течет, все меняется. На смену одним ученикам, приходят другие. На смену одному дню, обязательно придет другой, именно так и должно быть, а значит - продолжение следует…

В школе организован мониторинг  результатов обучения, мотивации к изучению предметов, заболеваемости, пропусков занятий, кроме того,  проводится мониторинг  развития основных физических качеств. Анализ результатов мониторинга основных физических качеств свидетельствует о позитивной динамике.

Основным показателем эффективности работы всей системы по здоровьеобеспечению деятельности обучающихся школы является положительная динамика в изменениях уровня физической подготовленности обучающихся и состоянии их здоровья.Уменьшается количество детей, отнесённых к III и IV **группам здоровья,** увеличивается количество обучающихся с I и II группой. Подобные изменения происходят и с **физкультурными группами**: увеличивается количество детей основной группы за счёт уменьшения подготовительной и специальной. Постепенно улучшается **состояние здоровья** обучающихся почти по всем показателям (от 2 до 10%). Остановлен спад показателей здоровья и положение становится в целом более стабильным.

За последние три года видна положительная динамика снижения пропусков уроков по болезни.

**Динамика снижения пропусков уроков по болезни.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Пропусков всего \ на одного ученика** | **1 - 4 классы** | **5 - 9 классы** | **10 - 11 классы** |
| **2008-2009** | 19087 \ 34 | 3880 \ 17,4 | 12532 \ 44,6 | 2675 \ 46,9 |
| **2009-2010** | 16186 \ 29,9 | 2751 \ 12,7 | 11746 \ 42,8 | 1689 \ 33,1 |
| **2010-2011** | 16926 \ 28,5 | 4077 \ 19 | 12359 \ 43 | 890 \23,4 |

Анализ  уровня физического развития учащихся за последние три года показал стабильную положительную динамику.

**Динамика уровня физического развития учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физического развития** | **2008-2009 уч.год** | **2009-2010 уч.год** | **2010-2011 уч.год** |
| **Количество учащихся** | 561 | 541 | 554 |
| **Выше среднего** | 67 (12%) | 52 ( 9,6%) | 54 (9,7%) |
| **Среднее** | 473 ( 84,3%) | 462 (85,4%) | 473 (85,4%) |
| **Ниже среднего** | 21 ( 3,7%) | 27 ( 5%) | 27 (4,9%) |

Школьным психологом с целью изучения  роста мотивации  учащихся  к изучению предмета физической культуры проводилось анкетирование. В результате анкетирования выявлено, что уровень мотивации к урокам физической культуры у учащихся, занимающихся регулярно спортом и посещающих спортивные секции, увеличился на 12% и составил 74% от общего числа учащихся. Повысился  уровень стрессоустойчивости на 17%, а оценка эмоционально-волевых качеств улучшилась на 14 %, степень тревожности снизилась на 19%. В 2010-2011 учебном году увеличилось число обучающихся, желающих оценить свои спортивные возможности, выбрав экзамен по физической культуре - 27 учеников (2009-2010 уч. год -17 ученика).

**Показатели повышения уровня мотивации учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели** | **2009-2010 уч.год** | **2010-2011 уч.год** |
| 1 | Стрессоустойчивость | 45% | 62% |
| 2 | Эмоционально-волевые качества | 60% | 74% |
| 3 | Тревожность | 52% | 71% |
| 4 | Количество учащихся, выбравших экзамен по Физической культуре | 17 | 27 |
| 5 | Мотивация | 62% | 74% |

Применение здоровьесберегающих технологий положительно влияет и на становление **мотивационной сферы** обучающихся в реализации усвоенных знаний и представлений в области физической культуры. Проведённое среди детей и родителей анкетирование показало, что в школе очень мало детей и родителей с низким уровнем мотивации к ведению здорового образа жизни и отношению к физической культуре; уменьшается количество детей со средним уровнем и увеличивается количество с высоким уровнем до 90% .

**Результативность работы.**

**Выводы:**

Благодаря наличию в моей внеклассной физкультурно-массовой оздоровительной работе системы здоровьесбережения удается:

* обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;
* увеличить объём двигательной активности детей;
* сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья; а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности;
* обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
* активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе школы по сохранению и укреплению здоровья детей.