**Физкультурно-оздоровительное направление как способ здоровьесбережения школьников.**

Толпекина Е. В.,

учитель физической культуры

МБОУ «Кромская НОШ»

пгт. Кромы, Орловская обл.

Современный этап развития образования характеризуется множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса.  В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании», программы модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентира - развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий, концепций. В рамках этих преобразований формулируются задачи создания на всех уровнях управления, обеспечивающего развитие образовательных систем без ущерба для здоровья обучаемых, ориентированные на состояние здоровья учащихся и педагогов.

Сегодня состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. В последнее время средства массовой информации поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Возникает вопрос, как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной интересной и полноценной жизнью?

Многое может сделать семья, в которой растет ребенок, самое главное - выработать привычку к занятиям физкультурой и спортом. Помимо этого, развитию двигательной активности учащегося самое серьезное внимание должно уделять учебное заведение, в котором учится ребенок.

До недавнего времени наша школа работала по проекту «Школа здоровья». В рамках реализации этого проекта был накоплен огромный опыт в сфере здоровьесберегающих образовательных технологий как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Более подробно хочется коснуться проблемы здоровьесберегающих технологий в рамках физкультурно-оздоровительной работы.

Прежде всего необходимо четко определить понятие «здоровьесберегающие технологии».

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, на формировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают *основные цели и задачи:*

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить *основные средства обучения:* средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи здоровьесбережения.

* 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 гимнастика, 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. Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, витаминотерапию. Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов фитобары, 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, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, 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.

Коснемся подробнее реализации здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры. Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни. Я убеждена что каждый урок физкультуры должен приносить пользу здоровью каждого ребенка. Поэтому перед началом учебного процесса устанавливаю взаимосвязь с медицинским работником школы, знакомлюсь с результатами медицинских осмотров детей, учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников. При планировании и проведении урока опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

* 1. рациональная плотность урока;
  2. включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
  3. оптимальное сочетание различных видов деятельности;
  4. выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
  5. формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
  6. осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
  7. создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
  8. включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
  9. целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Ориентируюсь также на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей с применением чередования видов деятельности; дозирования заданий.

2. Эмоциональный климат урока. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: использование положительных установок на успех в деятельности ("У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"), и умение настроить себя на положительную волну ("Улыбнись самому себе. Улыбнись другу.")

3. Занятия на свежем воздухе, как естественный фактор закаливания и профилактики простудных заболеваний.

4. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается за счет развития качеств каждого ученика и формирования ценностного отношения к своему здоровью.

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; аудисопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; 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 формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и многие другие мероприятия.

 Также в нашей школе проводятся Дни Здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди детей, значительно увеличивают двигательную активность ребенка.  Продуманной и разнообразной является и внеклассная спортивная работа с учетом медицинской группы здоровья, дети посещают дополнительные внеурочные занятия.

Значимое место в работе по здоровьесбережению я отвожу взаимодействию с семьями учащихся. Помимо участия в различных спортивных мероприятиях я предлагаю родителям определенный объем теоретических сведений, путем выступления на родительских собраниях, индивидуальные и групповые консультации в рамках вопроса о здоровьесбережении.

Таким образом, деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной   работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Только такой целостный подход позволит добиться значимых результатов в проблеме здоровьесбережения школьников.

Список использованной литературы:

1.Байбородова Л.В., Бутин И. М. Леонтьева Т. Н. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Метод.. – М.,2004.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004

3. Поляков О. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Волгоград.: «Корифей»

4. Журнал «Физическая культура в школе» 2005-2014г

5. Проект «Школа здоровья» под ред. И. В. Кузнецовой. М.,1999

6. Интернет ресурсы: http://nsportal.ru

<http://zdorovayashkola.ru/zzt/zzt/>

<http://www.openclass.ru/node/47746>

http://www.prodlenka.org