«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»

Кныш О.А., учитель физической культуры МАОУ СОШ№3 г.Пушкино

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Использование системного подхода в работе определило усиление личностной ориентированности воспитательных целей.  Это создание в ходе  воспитательного процесса ситуаций, которые стимулируют субъектную активность учащихся, использование личностно ориентированных технологий, ориентированных на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников.

При использовании здоровьесберегающих  воспитательных технологий выбираются такие психолого-педагогические технологии, программы и методы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни: оздоровительная, безопасности жизнедеятельности, здоровьеформирующая, здоровьеразвивающая.

Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение **здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся.**

 В результате учебной перегрузки на младшего школьника у детей резко снизились основные показатели здоровья: ухудшилось зрение, осанка, появились заболевания желудочно-кишечного тракта. Основными критериями здоровьесберегающих свойств педагогической технологии являются:

* **успешность учения (уровень развития мыслительных операций, темп развития познавательных процессов: памяти, внимания, восприятия и мышления).**
* **показатели здоровья (частота заболеваний, уровень физической культуры).**
* **социальная адаптивность (динамика самооценки, сформированность социальных установок, степень социальной адаптации, уровень развития коммуникативных качеств).**

С чего начать свою работу в данном направлении?

В первую очередь, необходимо составить карту здоровья каждого ребенка, в которой необходимо отразить заболевания, психологические и психосоматические особенности и отклонения, если таковые имеются. Опираясь на карту, определить уровень интеллектуального развития (низкий, средний, высокий). Распределение по уровням дает возможность подобрать для каждого ученика индивидуальный подход. Это позволит решить главную задачу педагога, повысить учебную мотивацию, через создание благоприятной образовательной среды: атмосферы доброжелательности, создание ситуации успеха для каждого ученика. В этом случае немаловажную роль играет эмоциональный компонент мотивации (поощрение, оценивание малейшего положительного результата, установление добрых взаимоотношений между учителем и учеником).

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения урока, от классического до нестандартного, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти свою нишу. Ребенок начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития учеников, но и для их нормального психофизического состояния.

Задачи гармоничного физического развития наиболее успешно решаются с помощью гимнастики, так как в её распоряжении имеются разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Гимнастика – не только хорошее развитие мускулатуры, эта слаженная деятельность органов сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма.

**Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у детей правильной осанки.** **Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения  воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д.**

При применении данных здоровьесберегающих технологий используются упражнения и игры различной интенсивности и направленности. В основе своей это психологические игры и упражнения, направленные на развитие психической сферы и укреплению физического здоровья учащихся.

**Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние. Общая продолжительность утренней гимнастики 10—12 мин. В комплекс включается не более 8—10 упражнений, каждое из которых повторяется 6—8 раз в бодром, не очень быстром темпе. Каждый комплекс повторяется одну-две недели, причем со второй недели некоторые упражнения несколько усложняют. Затем переходят к новому комплексу.** Упражнения должны быть посильны и интересны детям. Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, лежа на спине и животе, сидя на полу, сидя на стуле, стоя на коленях и т. п. Надо следить за тем, чтобы ребенок перед выполнением упражнения занял требуемое исходное положение, правильно поставил ноги, выпрямился, приподнял голову, расправил плечи. Важно также, чтобы ребенок точно выполнял движения. Во время упражнений дети должны ровно дышать, сочетая дыхание с движением.

**Развитие основных движений — одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обусловливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре.** Упражнения в основных движениях должны проводиться ежедневно как в утреннее, так и в послеобеденное время. Для того чтобы дети могли энергично двигаться и не испытывали стесненность, упражнения в основных движениях лучше всего организовывать на прогулке (во дворе, в парке, в лесу, в поле).   
 Если упражнения в том или ином виде основного движения проходят весело, в игровой форме, дети более заинтересованно и качественно выполняют их. Во время упражнений в ходьбе и беге учитель должен постоянно следить за сохранением правильной осанки у детей, приучать смотреть несколько вперед, не наклоняя голову.

Организованное проведение перемен. Благоприятные условия для отдыха создаются на переменах между уроками.  
На каждой перемене и в каждой классной комнате открываются фрамуги, форточки или окна, при этом больший эффект дает сквозное проветривание.   
 Перемены, особенно большие, должны быть заполнены активными и разумными движениями, которые облекаются в форму коллективных игр, спортивных развлечений и аттракционов. Следует учитывать, что на переменах собираются дети различного возраста и физического развития, поэтому желательно игры и развлечения двигательного характера организовывать в разных местах, чтобы учащиеся имели возможность выбора. Игры, устраиваемые на переменах, должны быть в основном знакомы школьникам, простыми по содержанию, с небольшим количеством правил, непродолжительными по времени.

Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, “сбросить” накопившуюся на уроках усталость, повышают вероятность наступления утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.

Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Многие ученики относят бесцельное “беганье” по школе к двигательной активности, хотя после такой перемены учитель по 10-15 минут не может привести их в чувство готовности к учебной деятельности.

Физкультурные минутки и паузы. Основное назначение физкультурных минут и пауз — средствами активного, деятельного отдыха предупредить переутомление, сохранить умственную и физическую работоспособность, рабочее настроение и самочувствие учащихся. Учитель сам решает, когда прервать урок и начать физкультминутку. Чаще всего она проводится в середине второго (начальные классы) или третьего урока, когда появляются признаки утомления (рассеянность, вялость и т. п.).

**Приоритетными факторами, содействующими здоровью, являются: психическое здоровье школьников, комплекс медико-социальных мероприятий и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, расширение сети спортивно-оздоровительных мероприятий. Большую роль в этой проблеме играют здоровьесберегающие технологии, направленные на повышение объема и разнообразия форм двигательной активности, на воспитание культуры ребенка, которая определяется культурой здорового образа жизни и умением создать гармонию своего существования в самом широком смысле.** В современных условиях значительное увеличение объема двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к конкретизации и переключения внимания, пространственно-временной точности движений. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ***ловкость.***

Сюда относятся вращения, упражнения в равновесии, в особенности на поднятой над полом и уменьшенной опоре, а также двигательные действия при необычном положении тела в гравитационном поле, например, вниз головой. Для адаптации учащихся к необычному положению тела в пространстве и к вращательным движениям в уроки включаются специально подобранные упражнения.

Расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий, овладения современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, са моразвития и самореализации; гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и креп ком здоровье; формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии; формирование навыков и умений использовать акробатику и гимнастику как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

Литература:

1. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2006
2. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.: Нар, асвета. 1980. 128с.
3. Малкова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2004. 255 с. С. 183 – 186.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование. 1998. 255с.
5. Учебная программа для общеобразовательных школ.
6. Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009г.