**Адаптивная и познавательно-развивающая педагогические технологии физического воспитания оздоровительной направленности в условиях гимназии**

 Целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» свидетельствуют, что важнейшей задачей государства и общества в целом является создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан посредством поддержания оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина.

Решая поставленные задачи, гимназия № 10 включилась в реализацию регионального сетевого проекта «Реализация валеологического подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников в образовательных учреждениях.

Гимназия ориентируется на предполагаемые потребности общества, в котором большое внимание уделяется укреплению и поддержанию здоровья и имеет нормативно закрепленную и корректно обоснованную характеристику **модели** здоровья школьника:

**Здоровье физическое:**

* Совершенство саморегуляции в организме, гармония физических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Здоровье социальное:**

* Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «Я», самоопределение.

**Здоровье психическое:**

* Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

В соответствии с этим одной из задач учебно-воспитательного процесса является формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, 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.

 Решая эти задачи, педагогический коллектив работает над внедрением адаптивной и познавательно-развивающей педагогических технологий физического воспитания оздоровительной направленности в условиях гимназии.

Для этого проанализированы условия и факторы устойчивой потребности в физической культуре среди обучающихся и педагогов и выявлено:

 1. Обучающиеся распределены на группы здоровья в соответствии с их соматическим здоровьем;

1 группа- 69 человек (8,5%)

2 группа-613 человек (75,5%)

3 группа-122 человека (15%)

4 группам- 3 человека (0,4%)

5 группа -5 человек (0,6%)

2. Для занятий физической культурой обучающиеся распределены на группы в соответствии с их соматическим здоровьем;

Основная – 726 человек (90%)

Подготовительная – 70 человек (8,5%)

Освобождены – 3 человек (0,4%)

ЛФК – 11 человек (1,1%)

При анализе данных по этим группам выявлено, что наибольшее количество детей с отклонениями в состоянии здоровья наблюдается в 5-х, 8-х, 9-х и 11-х классах.

1. Основные заболевания по гимназии:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Заболевание  | Количество человек в % |
| 1. | Инфекционные заболевания | 0,7% |
| 2. | Общие заболевания | 29,9% |
| 3. | ОРВИ | 22,7% |
| 4. | Нарушение зрения | 11,6% |
| 5. | Нарушение осанки | 8% |
| 6. | Сколиоз | 7,2% |
| 7. | Плоскостопие  | 16% |
| 8. | Нарушение опорно-двигательного аппарата | 31,2% |
| 9. | Заболевания КЖТ | 2,1% |

Как видим из таблицы основными заболеваниями по гимназии являются: нарушение опорно-двигательного аппарата и нарушение зрения.

 **Цель** здоровьесберегающихобразовательных технологий обучения –обеспечить всем участникам воспитательно-образовательного процесса возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Использование в нашей работе различных технологий позволяет говорить о предварительных результатах: гимназия выпускает не только обучающихся с глубокими теоретическими знаниями (медалисты, победители олимпиад, конференций и фестивалей различного уровня), но и обучающихся, мотивированных на здоровый образ жизни (участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, акциях «За здоровый образ жизни»).

В настоящее время 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 и сочетании различных форм предоставления информации.

**Физкультурно-оздоровительные** технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

 **Адаптивные технологии** применяются, в первую очередь, при переходе детей с одной ступени обучения на другую *(1 класс: приход детей в школу; 4 – 5 классы: переход из начальных классов в основную школу; 9 – 10 классы: предпрофильная подготовка, переход в профильные классы).* Адаптация детей на этих ступенях ведется с учетом знания о их соматическом и психологическом состоянии. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной работы в гимназии применяются ритмическая, релаксационная, психорегулирующая, глазодвигательная, дыхательная гимнастика, самомассаж общего воздействия.

Разработана методика комплексного использования физкультурно-оздоровительных средств адаптивной направленности на уроках физической культуры, причем комплексы составляются с учетом задач урока, контингента учащихся, их психо-эмоционального и физического состояния, степени физической подготовленности. Для детей, освобожденных от занятий физической культурой в основной группе, предусмотрены занятия в специальной медицинской группе.

Один из приемов снижения негативного влияния длительной статистической и психо-эмоциональной нагрузки в течение учебного дня – это использование малых форм физической активности. В гимназии проводятся: вводная гимнастика до уроков, физкультминутки, физкультпаузы, динамические паузы. Малые формы физической активности помогают восполнять детям дефицит суточной потребности в движении, для снятия утомления и повышения работоспособности и для развития когнитивных способностей (памяти, воображения) и оздоровления.

 **Познавательно-развивающие технологии** используются с учетом биологического состояния организма обучающихся.

Помимо обучения физическим упражнениям и их выполнения, создаются условия для формирования у учеников идеомоторного представления, т.е. сознательного осмысленного овладения движением и произвольного управления мышечно-двигательными действиями. На уроках ребятам объясняется не только правильность выполнения упражнения, но и влияние его на определенные группы мышц, органы и системы организма.

Обучающиеся занимаются учебным исследованием и свои результаты по различной тематике представляют на уроках. Участие в мини-дискуссиях, проведение научно-исследовательской работы, подготовка и защита рефератов по различным темам, составление кроссвордов, тестов, мини-сказок способствует развитию креативности и ответственности на уроках физической культуры. Особенно ярко творчество ребят проявляется в проведении самостоятельно разработанных фрагментов урока. Это разминка под музыку с элементами аэробики, комплексы упражнений для конкретных групп мышц, игры, эстафеты, разработанные детьми. Учащиеся, временно освобожденные от активных физических занятий, пишут рефераты, делают сообщения, помогают в проведении урока (принимают участие в судействе, в подготовке инвентаря и др.)

В целях повышения мотивации учащихся к занятиям физической культуры создаются условия для каждого ребенка: ситуация успеха, обеспечение психологической комфортности на уроке. Все это способствует появлению стремления обучающихся к учебной деятельности.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой в традиционные уроки учителями вводятся элементы фитнеса: аэробика, бодибилдинг, йога, пилатес. Повышение мотивации на занятия физической культурой происходит благодаря новизне, необычности формы занятия.

Учителями физической культуры разрабатываются мероприятия, имеющие оздоровительно-профилактическую направленность для разных категорий учащихся: школьников с ослабленным здоровьем, гимназистов, освобожденных от уроков физической культуры, и учеников, демонстрирующих значительные успехи в спорте, составляется план спортивно-массовых мероприятий для педагогов, учащихся и их родителей.

Особое место мы отводим формированию физического развития младших школьников на уроках физической культуры. Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Использование различных технологий необходимо не только для поддержания здоровья, но и для увеличения мотивированности обучающихся. Мотивированность детей к ЗОЖ повышает и качество образования, так как в «Здоровом теле – здоровый дух».

Итак, благодаря адаптивной и познавательно-развивающей педагогической технологии физического воспитания оздоровительной направленности в гимназии, комплексному подходу в их использовании происходит укрепление здоровья обучающихся, их адаптация к условиям современного образовательного процесса и профессионального самоопределения.

 **Прогнозируемый результат**: человек, здоровый физически, психически, с развитым мышлением, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни.

Таким образом, сегодняшнее содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и чтобы он был действительно образованным в физической культуре; владел средствами и методами работы со своим телом, знал его; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить занятия физическими упражнениями.