Методический семинар

«Укрепление здоровья обучающихся на уроках физической культуры на основе применения здоровьесберегающих технологий»

В последние десятилетия состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

• стрессовая педагогическая тактика;

• несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

• несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

• недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

• провалы в существующей системе физического воспитания;

• интенсификация учебного процесса;

• функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

• частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

• отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

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. Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом “Об образовании” именно здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Возникает вопрос, как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной интересной и полноценной жизнью?

Забота о здоровье обучающихся в нашей гимназии является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и учителей физической культуры. В основе нашей педагогической деятельности лежат здоровьесберегающие технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером» (Смирнов Н.К.).

Вопрос о сохранении здоровья обучающихся решается педагогами на разных уроках. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы:

- Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

- Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

- Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей?

- Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

- Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают противоречия:

1) между многофункциональностью урока и повышением требований к его валеологической направленности;

2) между высоким уровнем требований к физической подготовленности выпускников и состоянием здоровья обучающихся.

**ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ПРОБЛЕМЫ**

- заболевание опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз и т.д.);

- снижение зрения;

- нервно-психические расстройства

**ПРИЧИНЫ**

- малоподвижный образ жизни;

- вредные привычки;

- учебные перегрузки;

- отрицательные эмоции;

- несоблюдение СанПин

Поэтому возникает проблема: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников?

Думаю, что ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья и принципов здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

• принцип двигательной активности;

• принцип оздоровительного режима;

• принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;

• принцип реализации эффективного закаливания;

• принцип психологической комфортности;

• принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий при подготовке и проведении учебных занятий соблюдаю следующие условия:

• санитарно-гигиенический режим: наличие спортивной формы, сменной обуви, проветривание и уборка спортивного зала, мытьё рук после урока;

• использование оздоровительных сил природы: проведение занятий на свежем воздухе для активизации биологических процессов, повышения общей работоспособности организма, замедления процесса утомления и т.д.

• обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления. Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой:

- устанавливаю взаимосвязь с медицинским работником, анализирую результаты медицинских осмотров детей, учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников;

- осуществляю валеологическое просвещение учащихся и их родителей. На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, рассказываю о профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные.

- использую нетрадиционные формы уроков: сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья. На уроках здоровья детей делю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, не только направленные на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, ходьба по лестнице, гимнастическим палкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Считаю, что необходимо строить уроки именно на интересе детей к занятиям, тем самым формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка “появился аппетит” заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

При планировании и проведении уроков учитываю основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;

- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;

- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;

-включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части;

- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.

Использую в работе следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. методы передачи знаний (словесный, наглядный);

2. методы практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный);

3. методы предупреждения и исправления ошибок;

4. методы повышения двигательной активности детей: подвижные игры, эстафеты;

5. методы по формированию положительного эмоционального климата урока: комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе";

6. метод соревновательный и круговой;

7. методы показа;

8. методы предупреждения и исправления ошибок техники физических упражнений: подводящие упражнения, изменения техники основного упражнения, использование ориентиров.

Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку. С целью полного и точного описания техники упражнений для наглядности показываю последовательность действий. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю их выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Уверена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

В основной части урока решаю задачи по правильному осуществлению подбора подводящих упражнений, рациональной последовательности предложенного материала, использованию облегченных заданий, упрощению условий выполнения, положительному переносу навыков, эффективной повторности, вариативности заданий, учёту возможностей обучающихся.

В заключительной части урока, учитывая характер работы в его основной части, обеспечиваю восстановление организма.

Применяю различные формы организации деятельности, методы и приёмы обучения с учётом контингента обучающихся, содержания и конкретных задач урока.

Обязательно уделяю внимание воспитанию физических качеств. Это предполагает оценку уровня развития физических качеств, улучшения телосложения:

- формирование, корректировка, совершенствование осанки, борьба с лишним весом, закаливание организма;

- нагрузка на уроке (по внешним признакам), по данным пульсометрии, их соответствие возрастным особенностям учащихся, задачам урока, условиям проведения;

- рациональность используемых приемов регулирования объема и интенсивности нагрузки, пауз для отдыха, их частота и продолжительность.

- формирование активной жизненной позиции и стремления к самосовершенствованию.

Используя в своём многолетнем опыте разнообразные педагогические технологии, формируя у детей потребности и мотивацию на занятие физической культурой, ориентируя их на саморазвитие, самообразование, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, неоднократно убеждалась в том, что возможность для непрерывного духовного и физического развития обучающихся предоставляют именно здоровьесберегающие технологии обучения.

Жизнь убедила меня ещё в одном: если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без здорового не может быть духовного.