

«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивной работе»

Учитель физической культуры Гарькин Ю.Е

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун, но реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования. Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности считаются: организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; просветительская работа по формированию культуры отношения к своему здоровью, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыкам здорового образа жизни.

За последние годы физкультура и спорт становятся более популярны в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п. С введением в действие в. нового Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, физическая культура приобрела особую значимость. Использование на уроках физической культуры игр и занимательных упражнений оказывает положительное воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся. Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися и их родителями, с медицинскими

работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Советская школа длительное время по праву считалась одной из лучших в мире. Это подтверждалось специальными исследованиям ЮНЕСКО в 1991 году. Однако уже в советской школе школьные программы повышенного уровня привели к появлению ряда отрицательных явлений, связанных, прежде всего с перегрузкой школьников. Результатом явилось то, что 2/3 выпускников выходят из стен школы с хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии.

За последние годы в стране и обществе произошли ощутимые перемены. Школа реагирует на эти изменения. Педагоги осознают свою причастность к ответственности за неблагополучия в состоянии здоровья учащихся и видят решение проблемы негативного влияния школы на здоровье учащихся и педагогов в овладении необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте *педагог - медицинский работник – ученик*); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основным показателем, отличающим все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

Принцип сознательности и активности – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Включение вариативных изменений в стереотипы предполагает соблюдение **принципа постепенности**. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

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, 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 и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления)

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.) проветривание и влажная уборка помещений;

соблюдение общего 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.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Литература

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. – М., 2004.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культ. – М., 1982 .
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
5. Фурманов А.Г. оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студентов высших учебных заведений / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003
6. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; Под редакцией М.Я. Виленского.- М.:Просвещение, 2002.