

**Тема по самообразованию:**

**«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках  
физической культуры»**

Учитель физической культуры

БОУСОШ №28 Козлов А.А.

## **Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Почему в начальной школе важно реализовывать здоровьесберегающие технологии? Проблема воспитания культуры здорового образа жизни у младших школьников рассматривается в исследованиях Г.Л. Апанасенко, М.В. Антроповой, В.Ф. Базарного, Н.В. Смирнова и других. Несмотря на значимость рассматриваемой проблемы, наблюдается противоречие между объективной необходимостью в воспитании культуры здорового образа жизни младших школьников и условиями организации воспитательной работы.

Задача здоровьесберегающей педагогики в рамках образовательного процесса - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Творческий характер образовательного процесса, как считает Л.С. Выготский, крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализацией той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда - неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Как правило, возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. В качестве примера эффективных и доступных форм работы можно привести дискуссию, психолого-педагогический тренинг. К сожалению, для использования их в повседневном учебном процессе необходима не только корректировка учебных программ, но и соответствующая подготовка педагогов. Фактически, это смещение традиционного методического

репертуара учителя в сторону психологических технологий. Именно этот вектор профессионального развития учителя позволяет ему не только получить удовольствие от своей работы, в большей степени реализовать индивидуальный подход к учащимся, но и превратить используемые педагогические технологии в здоровьесберегающие. Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Центральным в категориальном аппарате психологии здоровья является понятие здоровья. На сегодняшний день существует множество определений этого понятия. Так, в словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое и психическое благополучие». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья.

*Соматическое здоровье* - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

*Физическое здоровье* - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

*Психическое здоровье* - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

*Нравственное здоровье* - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты. В упрощённом виде можно считать, что критериями здоровья являются:

- для соматического и физического здоровья - я могу;
- для психического - я хочу;
- для нравственного - я должен.

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

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, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов. Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели. Понятие «здоровьесберегающая»

относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы. Для того чтобы отобрать принципы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, были определены критерии отбора: принципы должны способствовать профилактике, диагностике и коррекции здоровья учащихся в учебном процессе; развитию познавательной деятельности младших школьников; гуманизации образования. Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления. Общедидактические принципы - это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий. Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости. Комплексное использование этих средств позволяет решать 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 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. Это 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, замедляет процесс утомления. К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно - гигиенических требований, регламентированных СанПиНами. Осуществляется постоянный контроль по таким требованиям: 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, режим питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование 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, ушибах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок учащимся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления: рассказ, беседа, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, упражнения, наглядность, практический метод, познавательная игра, обучающий контроль, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы. Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, нужно применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности. Педагогика сотрудничества - её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Характерными чертами, которой является внедрение в образовательный процесс движения наглядного учебного материала.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, «бегущие огоньки» (можно использовать лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

### **Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:**

#### **этап - создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:**

Поддержание в помещениях школы чистоты;

Соблюдение нормативов освещенности в классах;

Соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;

Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;

Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся;

#### **2 этап - условия для здоровья на уроках:**

Санитарно-гигиенические условия (в дополнение к вышеизложенным) и условия, учитывающие физиологию человека:

Формирование правильной осанки;

Правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;

Физкультминутки ;

Использование мебели, соответствующей росту обучающихся;

Морально-психологические:

Деловая, деятельная атмосфера;

Уверенность в успехе;

Доброжелательность;

Раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

**3 этап - формирование социально-психологического климата в классе, отвечающего следующим требованиям:**

- Перспективность, оптимистичность;

Жизнерадостность;

Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;

Защищенность обучающихся;

Дух сотрудничества;

Построение оптимальных целесообразных отношений учитель - ученик.

**4 этап - изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:**

- Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;

Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;

Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;

Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры,

Увеличение доли времени на улучшение осанки.

**5 этап - во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.**

Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

Проведение два раза в год «Дня здоровья» - спортивного праздника как комплекса эстафет, соревнований и туризма;

Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и первоклассников;

Культивировать в классе массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;

Использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

Формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

#### **6 этап - программа здоровья учителя, которая включает в себя:**

- Творческую активность;

Поддержание благоприятного морально-психологического климата;

Организацию здорового досуга;

Занятия физической культуры и спортом;

Апробирование приемов и средств оздоровления организма.

#### **7 этап - пропаганда здорового образа жизни:**

- Формирование физиологии здоровья;

Обучение способам оздоровления организма;

Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

#### **8 этап - установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:**

- Проведение медосмотров врачами комплектуемого центра;

Профилактика инфекционных заболеваний;

Организация медицинского ликбеза через классные часы, встречи с медицинскими работниками;

Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи.

#### **9 этап - работа с родителями:**

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;

вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;

включение родителей в воспитательный процесс;

привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

Таким образом, проанализировав этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе, мы выделили необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей. Воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения;
- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;
- установление межпредметных связей;

- логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;
- эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;
- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;
- тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.