

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Сапова Н.А.

МБОУЦО №6 г.Тулы, учитель физической культуры

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребёнка - ... это, прежде всего, забота о полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский.

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками 20 или 30 лет назад. При этом наиболее значительное увеличение всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребёнком общего среднего образования. Согласно данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников – нарушение остроты зрения, патологии опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, пищеварительных органов, аллергические проявления. Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы.

**Современный этап развития образования характеризуется множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса.** В этих условиях особую актуальность приобретает проблема зорovesбережения учащихся, отражающая новые подходы к здравотворческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

**Закон РФ «Об образовании», программы модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание 2-х главных социальных ориентира – развитие образовательных систем, обеспечение высокого**

качества образования и сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий.

**Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.**

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Её главная особенность – приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

**Основные приоритеты для педагогики оздоровления: - здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;**

- оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детского организма;
- индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** в обеспечении школьнику возможности сохранения и укрепления здоровья за период обучения в школе, в формировании у него необходимых знаний, умений и навыков (ЗУН) по здоровому образу жизни, в умении использовать полученные знания в повседневной жизни. Их главный признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов и подходов для решения задач по сохранению и укреплению здоровья.

#### **Принципы здоровьесберегающей педагогики:**

- не навреди;
- приоритет действенной заботы о здоровье учащихся (предполагает, что всё происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся);
- триединое представление о здоровье (единство физического, психического и духовного здоровья);
- непрерывность и преемственность;
- субъект-субъективные взаимоотношения с учащимися (связь главной задачи школы с заботой о здоровье: включение вопросов здоровья в содержание программ, обеспечение здоровьесберегающего характера проведения процесса обучения);
- соответствие содержания и организации обучения возрасту учащихся (гармоничное сочетание обучающих, воспитывающих, развивающих задач; приоритет позитивного влияния в обучении над негативным);

- ответственность учащихся за своё здоровье.

Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы!

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных стандартов.

По словам проф. Смирнова Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

### **Классификация здоровьесберегающих технологий**

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на 3 основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

### **Требования к школьным образовательным технологиям.**

Образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие при следующих условиях:

- разработана система оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся;
- в содержание преподавания включены вопросы, связанные с охраной здоровья;
- процесс обучения строится с учётом анатомо-физиологических и психических особенностей организма;
- отдаётся предпочтение значимому, осмысленному материалу;
- учитываются индивидуальные особенности учащихся;
- стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор(способствует саморазвитию ребёнка);
- обеспечивается достаточный уровень мотивации;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не передачу знаний;
- предупреждается переутомление;
- позитивное воздействие преобладает над негативным;
- показатель успешности используется для развития позитивных начал;

- оценка выполняет стимулирующую роль;
- обеспечивается уровень коммуникативной культуры учителя.

**Основные задачи работы школы** в области сохранения и укрепления здоровья:

- внедрять оздоровительные методики, продолжать работу по тестированию двигательных качеств, вести мониторинг здоровья;
- усилить двигательный режим всех возрастных групп;
- совершенствовать методы оздоровления детей;
- вести пропаганду здорового образа жизни среди детей и их родителей;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, обеспечивающие благоприятные условия обучения и воспитания школьников;
- продолжать работу по профилактике травматизма.

**К основным формам оздоровительной работы по физической культуре в школе относят следующие:**

- организация уроков
- игровые оздоровительные технологии
- весёлые физкультминутки
- внеурочные занятия, направленные на оздоровление
- пропаганда здорового образа жизни в семейном воспитании
- мониторинг уровня физической подготовленности

### **Здоровьесбережение на уроках физической культуры**

Физическое воспитание – совершенно особенный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность школьника. Адекватные формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность. Ни на одном предмете во всей программе общеобразовательной школы ученик не получает столько знаний, умений и навыков, нужных для жизни, как на уроке физкультуры.

Уроки физкультуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности детей, профилактику гиподинамии.

Пути решения проблемы:

1. Увеличение уроков физической культуры (минимум 3 часа в неделю).

2.Изменение содержания уроков физкультуры (каждый урок должен стать новой «тропинкой здоровья»).

3.Использование между уроками малых форм физической активности учащихся (физкультминутки, физкультпаузы и т.д.).

4.Проведение специальных физкультурных занятий для детей с ограничениями по здоровью.

5. Коррекция педагогических технологий, способствующих формированию у школьников навыков снятия умственного утомления и мышечных зажимов (взаимодействие учителей-предметников с учителями физической культуры).

6.Предоставление школьникам возможности заниматься в спортзале и на спортплощадках во внеурочное время.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры будут близки физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие учащихся.

### **Классификация здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

По характеру действия различают следующие технологии:

**Стимулирующие.** Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть температурное закаливание, физические нагрузки.

**Защитно-профилактические.** Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.

**Компенсаторно-нейтрализующие** технологии. Это физкультминутки, физкультпаузы, которые нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

**Информационно-обучающие технологии.** Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

**Задача оздоровления имеет 3 взаимосвязанных аспекта:**

-воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения роста и желания следовать здоровому образу жизни;

-обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приёмам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;

- оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространённых заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся **к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания**, базирующихся на индивидуальных возможностях. Личностно-ориентированный подход в системе физического воспитания постепенно становится нормой. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

#### **Личностно-ориентированные здоровьесберегающие технологии**

Каждый урок стараемся построить так, чтобы осуществлялась цель овладения основами физической деятельности личностно-ориентированной направленности. При этом решаются задачи

-формирования знаний и навыков к практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;

-обеспечения необходимой информацией для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

-формирования представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

На уроках физической культуры должны применяться оздоровительные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, гибкости позвоночника, дыхательные упражнения и упражнения для мелких кровеносных сосудов, направленных на улучшение микроциркуляции крови в периферической кровеносной системе

В систему домашних заданий в календарно-тематическое планирование включаются вопросы, индивидуальных заданий по здоровьесбережению.(например :определить свои рост-весовые показатели, определить свой тип телосложения, составить индивидуальный комплекс упражнений, направленный на формирование телосложения, составить индивидуальный план подготовки к сдаче нормативов на выносливость (длительный бег),

составить индивидуальный комплекс упр, направленных на воспитание силовых качеств и т.д.)

### **Использование здоровьесбережения во внеурочное время**

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической. Для школьников занятия физической культурой должны составлять 8-12 часов в неделю. Даже 3 уроков не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Физическая активность может быть организована двумя направлениями:

- 1) Занятия больших форм – работа спортивных секций во внеурочное время, школьные соревнования и спортивные праздники, походы, классные часы.
- 2) занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене).

Дополнительное образование предполагает кружки оздоровительной направленности:

- волейбол
- баскетбол
- ритмика
- туристический
- школа выживания и другие

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приёмов, средств и методов обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого ребёнка, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.