

# Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в школе

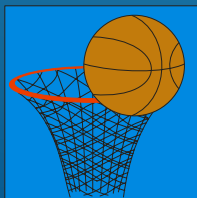


**Учитель МБОУ Гимназии №5  
Ходарева Ирина Николаевна**

▶ Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой совместной работы врача школы и учителей физкультуры.



▶ **Здоровье это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. 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. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. 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.**



- ▶ **Применение на уроках физической культуры фитболов для развития физических качеств ,повышает интерес у учащихся к занятиям.**
- ▶ **Физкультурно-оздоровительные технологии при работе с тренажерами 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**
- ▶ **Большое внимание на уроках физической культуры уделяется технике безопасности учащихся.**
- ▶ **Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи, грамотность учащихся по этим вопросам контролируется опросом и тестированием.**



- ▶ 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, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.



- ▶ 1. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока, создание условий для заинтересованного отношения к занятию.
- ▶ На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.



- ▶ Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.



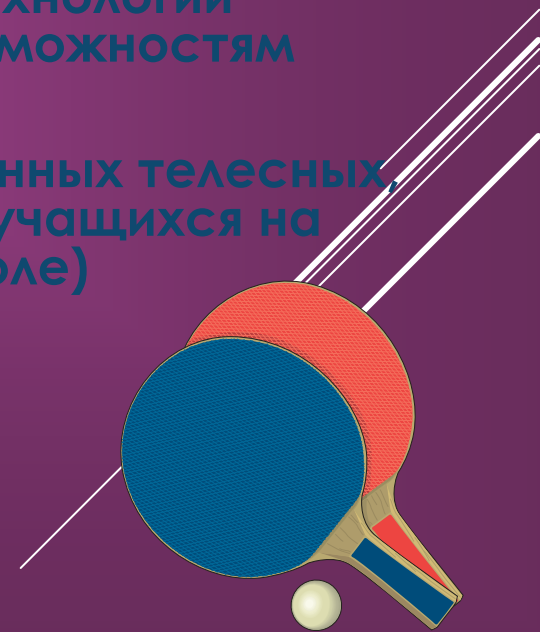
- ▶ **2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника**
- ▶ **2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году**
- ▶ **2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)**
- ▶ **2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)**
- ▶ **2.5. особенности устава школы и норм жизни школы**
- ▶ **2.6. медицинское и психологическое обеспечение школы**
- ▶ **2.7. участие родителей учащихся в жизни школы**
- ▶ **2.8. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»**
- ▶ **2.9. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»**
- ▶ **2.10. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы**
- ▶ **2.11. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся**
- ▶ **2.12. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.**



## II. УЧЕБНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ



- ▶ III. Психолого-педагогические факторы.
- ▶ 3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
- ▶ 3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися
- ▶ 3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
- ▶ 3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
- ▶ 3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе
- ▶ 3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- ▶ 3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
- ▶





*Спасибо  
за внимание!*

