Эссе

Преставление педагогического опыта

учителя физической культуры

Парфеновой Ольги Николаевны

«Использование здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры»

Здоровье сберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.).

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.

Приоритетные задачи нашей школы – сохранение и укрепление здоровья детей,  формирование и развитие личности с ясным пониманием общечеловеческих ценностей, а также развитие интеллекта и творческих способностей. Эти задачи я ставлю и в своей профессиональной деятельности. Учебно-воспитательный процесс планирую в соответствии с планом реализации Программы развития школы на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

Сейчас, как никогда, наиважнейшей задачей школы стала концентрация усилий педагогического коллектива и родителей для формирования здорового образа жизни ребёнка.

Решение поставленной задачи возможно при активной деятельности самого ребёнка, так как заставить работать на себя свои собственные резервы человек может только с участием своей воли и разума.

Исходя из этого, целями моей  педагогической деятельности являются:

· формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

· пропаганда и

поощрение здорового образа жизни;

· создание в школе условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. 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”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают задачи:

-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 задач возникают **противоречия.**

С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;

с другой стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает **проблема,**актуальная как для педагогической науки, так и для практики:как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Здоровье обучающихся

Причины Проблемы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мало подвижный образ жизни,  Перегрузка учебными занятиями,  Неправильная привычка, не достаточная освещенность,  Незнание средств, форм. |  | Нарушение осанки,  Плоскостопие,  Снижение зрения,  Заболевание опорно - двигательного аппарата,  Нервно психические расстройства |

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровье сберегающих технологий зависит от многих составляющих:

активного участия в этом процессе самих учащихся;

создание здоровье сберегающей среды;

высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

планомерной работы с родителями;

тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста. Для достижения целей здоровье сберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самой, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей

Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровье сберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, 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 использую:**

1. ***Валеологическое просвещение учащихся и их родителей****.*

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. 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.

***2.******Основными видами нетрадиционных уроков*** являются 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, которые направлены не только 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.

*3.****Комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод*.** 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 выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Уверена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F614838%2F), чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Но только лишь на уроках физической культуры мы не сможем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Профилактика гиподинамии во многом зависит и от позиции семьи к данной проблеме. Именно поэтому я уделяю большое внимание на привлечение семей в различные мероприятия внеурочной деятельности. В нашей школе существуют уже традиционные мероприятия с участием родителей: “Папа, мама, я – спортивная семья”, “Веселые старты”, “Мы – Богатыри!”, “В здоровой семье – здоровые дети! ”.

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.

Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.

Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их два раза в год. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования каждого класса заношу в “Паспорт здоровья”, а обучающиеся заполняют дневники самоконтроля, в которых очень наглядно видно: наблюдается ли положительная динамика или нет, и над чем стоит поработать особенно. Таким образом, многие учащиеся стараются улучшить свои результаты, а мне остается только подсказать, как это сделать.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, чтовнедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

1.Повысить успеваемость по предмету.

2.Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

3.Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

4.Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.