В спорном — свобода,

В главном — единство,

И во всём — любовь

Св. Блаженный Августин

 Ценностью и главной целью здоровьесберегающего образования является качество здоровья ученика. Согласно Уставу ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Г. А. Кураев (1996) рассматривает здоровье в социальном плане как меру трудоспособности, социальной активности, деятельного отношения человека к миру; в личностном плане — как стратегию жизни человека, степень господства над собой и над обстоятельствами. Здоровье человека формируется в развитии, начиная с внутриутробной жизни. Генетическая наследственность реализуется в зависимости от условий развития ребёнка. Но уровень здоровья взрослого человека зависит от протекания детского и юношеского периодов. Многое может сделать семья, в которой растёт ребёнок, так как именно в семье можно выработать привычку к занятиям физкультурой и спортом. Но помимо этого, развитию физического здоровья особое внимание должна уделять школа, в которой учится ребёнок. Для этого недостаточно только уроков физической культуры, потому что они лишь частично восполняют дефицит двигательной активности школьника. Проблема сохранения и укрепления здоровья ребёнка является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива нашей школы, и в первую очередь учителя физической культуры. Решение данной проблемы может быть осуществлено с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками и коллегами я планирую и выстраиваю свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса. В течение нескольких лет мною проводится комплекс работ по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, который состоит из нескольких блоков. I блок — здоровьесберегающая инфраструктура, это: -        состояние и содержание спортивного зала в соответствии с гигиеническими нормативами; -        оснащённость спортивного зала необходимым оборудованием и инвентарём (составляет 98 %, что позволяет проводить уроки и внеурочные мероприятия на высоком уровне); -        квалификация педагога — как учитель физической культуры я имею первую квалификационную категорию. II блок — рациональная организация учебного процесса: Блок включает: -        соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки учащихся на всех этапах обучения; -        использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся; -        вариативность форм и методов обучения; -        сочетание различных форм предоставления информации; -        оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; -        обучение на оптимальном уровне трудности (сложности); -        создание эмоционально — благоприятной атмосферы; -        формирование положительной мотивации к учёбе («педагогика успеха»); -        культивирование у учащихся знаний по вопросам здоровья. -        рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно — двигательного характера. Реализация мероприятий этого блока создаёт условия для снятия перегрузки, чрезмерного функционального напряжения и утомления, индивидуальный подход позволяет создать для каждого ребёнка ситуацию успеха. III блок — организация физкультурно — оздоровительной работы. Блок включает: -        полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, на занятиях в объединениях дополнительного образования детей (ОФП, футбол и другие); -        организацию утренней зарядки в начале учебного дня, подвижных игр на переменах. Всё это способствует эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности учащихся. -        регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (спортивные праздники «Мама и я — спортивная семья», «Веселые старты», велопробеги, спортивные соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и т. п.). Результат внеурочной деятельности — победители и призеры соревнований различного уровня. Чтобы сохранить непрерывность реализации целей и задач программы, в летнее время функционирование школы переходит в новое качественное состояние, выражением которого является летний спортивно — оздоровительный лагерь дневного пребывания детей «Радуга» на базе школы. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволяет повысить адаптивные возможности организма, что позволяет сохранять и укреплять здоровье школьников. IV блок — просветительско — воспитательная работа с учащимися, направленная на фрмирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Блок включает: беседы, презентации, проведение Дней здоровья, использование образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни («Все цвета, кроме чёрного»). Как классный руководитель я особое внимание уделяю профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. 65 % учащихся школы занимаются в спортивных секциях. Вовлечение учащихся в кружки и секции, профилактическая работа с подростками, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы, приносящими положительную динамику по состоянию здоровья учащихся. V блок — организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями, направленная на повышения квалификации педагогов и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья. Блок включает: -        Лекции на родительских собраниях и индивидуальные консультации по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, положительно и отрицательно влияющих на здоровье факторов и т. п.; -        привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, к совместному участию в дистанционных викторинах и конкурсах и т. п. VI блок — профилактика заболеваний. Блок включает: -        ежегодный анализ и обсуждение на педсовете данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений для каждого педагога; -        использование рекомендованных и утверждённых методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (профилактика нарушений осанки и зрения), занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол. В конце учебного года проводится анализ работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, который заслушивается на итоговом педагогическом совете. Подтверждением положительной динамики физического развития детей нашей школы являются результаты президентских состязаний. Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства, от желания и заинтересованности в результатах работы. «Если ты не воспитаешь себя, ты плохой учитель, но если ты воспитаешь только себя, ты вообще не учитель», — гласит одна из профессиональных заповедей учителя. Я люблю учиться, повышаю своё педагогическое мастерство, ежегодно участвую в конкурсах профессионального мастерства «Учитель здоровья». Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Ребенку предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности — качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления. И именно учитель физической культуры может превратить из слабого и болезненного человечка в здорового и сильного гражданина, способного принести много пользы своей стране и своему народу. Основные термины (генерируются автоматически): физическая культура, блок, воспитательная работа, высокий уровень, здоровый образ жизни, особое внимание, педагогическое мастерство, положительная динамика, свежий воздух, спортивный зал.