Автор Мамыко Николай Николаевич

 Калининский район

МОУ «Квакшинская СОШ»

учитель физической культуры

тел. 89108331544

ko\_ma74@mail.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы реализации принципов здоровьесберегающей педагогики в рамках современного образовательного процесса. Раскрывается понятие здоровья и определена его роль в жизнедеятельности школьника. Рассматривается подходы к использованию здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, школьники, здоровый образ жизни.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретают формирование физически здоровой социально активной и гармонически развитой личности.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо, взрослеет.
Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь им осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

 По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

а) внешние факторы (за пределами образовательного учреждения):

- экология;

- семья и микроклимат в ней;

- наследственность;

- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- круг общения, вредные привычки;

- питание;

- здоровый образ жизни.

б) внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- стрессовая педагогическая тактика;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- провалы в существующей системе физического воспитания;

- интенсификация учебного процесса;

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют:

- комплексно и системно;

- длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно).

Вследствие чего, задача современного образования в школе является формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья школьников и предмет физического воспитания, является составной частью сложного механизма, призванного научить ребёнка ответственно относиться к своему здоровью.

В процессе здоровьесбережения особенно великой является роль педагога. Учитель должен создавать условия для физического, психического, социального и духовного комфорта школьников. В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся, сохранять нервную систему ребенка, снимать стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся.

Целью профессиональной деятельности учителя физкультуры является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии составляют основу здоровьесберегающей педагогики современной школы.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

На практике выделяют несколько задач здоровьесберегающей технологий на уроках физической культуры:

1. Укрепление здоровья.

2. Развитие физических качеств.

3. Развитие основ здорового образа жизни.

4. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

5. Привитие учащимся интерес к систематическим занятиям физических упражнений и спортом.

На уроках физической культуры можно использовать следующие средства здоровье сберегающей технологии:

1. Гимнастические комплексные игры.

2. Комплексы упражнений и игры на формирование правильной осанки.

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

4. Комплексы упражнений лечебной физической культуры.

5. Занятия на свежем воздухе.

6. Комплексы упражнений дыхательной, силовой гимнастики.

7. Подвижные и спортивные игры.

Комплексное использование всех этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Одним из ведущих направлений методической работы учителей физической культуры, является внедрение здоровьесберегающих образовательные технологии в учебный процесс, создание единого здоровье сберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учётом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей.

С этой целью на уроках физической культуры могут быть использованы также использованы следующие средства здоровьесбережения:

- стретчинг,

- общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой),

- скиппинг;

- дыхательная гимнастика.

«Стретчинг» представляет собой комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания определенных частей тела, при котором чередуются напряжение и расслабление различных мышц.

Вспомним, как после сна человек стремится потянуться или как после долгой сидячей работы, желая побороть утомление и сонливость, с усилием старается распрямиться, посильнее вытянуться.

Так и стретчинг, определенным образом организуя мышечную деятельность, повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях.

«Стретчинг» использую почти на каждом уроке с целью профилактики травм.

Общеразвивающие упражнения с предметами способствуют совершенствованию координационных способностей младших школьников и в первую очередь умению выполнять согласованные движения руками. Уроки физической культуры становятся более интересными, повышается эмоциональный фон, увеличивается оздоровительное значение.

Скиппинг представляет собой упражнение, которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным и мире циклическим упражнением.

Сталкиваясь с «веревкой с ручками», мало кто из нас догадывался, что этот снаряд куда эффективнее и полезнее, чем бег или приседания. На Западе же увлечение скакалкой переросло в целое модное направление фитнеса – скиппинг. Судите сами: за час прыжков с помощью скакалки взрослый человек сжигает до 1000 ккал, в то время как за час бега – 700 ккал, аэробики – 250, плавания – до 500. Это нехитрое упражнение развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, помогает избавиться от жировых запасов, укрепляет мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной.

В основном скиппинг применяю на своих уроках при прохождении таких тем, как спортивные и подвижные игры.

Дыхательная гимнастика – это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания школьников посредством вдоха, выдоха и задержки дыхания.

В заключение следует отметить, что использование здоровьесберегающих технологий в учебное время благоприятно сказывается как на здоровье обучающихся, так и на результатах их выступлений в спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Безруких М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников // Классный руководитель. – 2007. – № 5. – С. 5-18.

2. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей. – СПб.: Каро, 2009. – 367 с.

3. Шмелькова Л.В. Требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся вопросах и ответах // Администратор образования. – 2011. – № 10. – С. 79-82.