*РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ*

*Министерство образования и науки Хабаровского края*

*Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №1»*

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС

Выполнил: Колесников Иван Владимирович

учитель физической культуры

г. Хабаровск

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……………………………………………………………………….. 3

 Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС…………………………………………………… 4

 1.1. Требования к предметным результатам изучения предмета физическая культура в условиях реализации ФГОС с точки зрения здоровьесбережения…4

 1.2 Роль учителя физической культуры в сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения………………………………………………………..5

 1.3. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании ………………………………………………………………………...6

 1.4. Использование некоторых элементов физической культуры в других предметных областях……………………………………………………………..8

 1.4.1. Физкультминутки………………………………………………………..9

 1.4.2. Физкультпаузы…………………………………………………………10

 1.5. Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам, площадкам, инвентарю и оборудованию……………………………………………………..11

Заключение……………………………………………………………………….13

Список использованных источников и литературы……………………………14

ВВЕДЕНИЕ

 В настоящее время проблема сохранения здоровья касается всех областей общественной жизни, в том числе и образования. От первого к выпускному классу здоровье школьников значительно ухудшается. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учится, если даже это в ущерб своему здоровью.

 Ухудшение здоровья школьников – это объективный процесс, на который влияют различные взаимодействующие факторы: биологические, социальные, экологические, условия и технологии воспитания и обучения детей и подростков. Доказано, что здоровьезатратный характер существующей системы школьного образования способствует быстрому развитию утомления у обучающихся, что вызывает снижение работоспособности и в итоге ведет к отрицательному эмоциональному состоянию, повышенной тревожности и незащищенности. Могут возникнуть необоснованные тревоги, подавленность, тягостное ощущение своей неполноценности. Если меры медико – санитарной реабилитации не осуществляются и учебные занятия продолжаются на фоне переутомления, это неблагоприятно отражается на дальнейшем росте и развитии организма, на состоянии здоровья обучающегося.

 В связи с этим одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды, способствующей воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, формировании навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

 Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у детей состояний переутомления

 Использование здоровьесберегающих компонентов в учебном процессе позволят обучающимся сохранить здоровье успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

 В условиях реализации ФГОС приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление его здоровья с использованием здоровьесберегающих технологий.

В данной работе рассматриваются проблемы и вопросы здоровьесбережения на уроках физической культуры.
 Цель работы: знакомство с здоровьесберегающими технологиями уроков физической культуры.

Задачи работы:

-определить роль учителя в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

-рассмотреть совокупность приемов, методов, методик, средств здоровьесбережения;

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

**1.1. Требования к предметным результатам изучения предмета физическая культура в условиях реализации ФГОС с точки зрения здоровьесбережения.**

 Предметные результаты изучения предмета физическая культура в условиях реализации ФГОС с точки зрения здоровьесбережения должны отражать:

 - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

 -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

 -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

 - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

 - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой

 **1.2. Роль учителя физической культуры в сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.**

 Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны. 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.

 Учителю на уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную 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. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.

**1.3. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.**

 Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

2. учет имеющихся у ребенка заболеваний;

 3. не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

4. обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.

Физкультурно-оздоровительные технологии 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.

На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику малоподвижности детей. Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеофильмами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом - главные причины малоподвижного образа жизни, распространения   гиподинамии.  Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

 Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создания здоровьесберегающих условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому свою деятельность в начале учебного года преподаватель должен начинать с диагностических обследований уровней физического развития детей. Параллельно с данной диагностикой медицинскими работниками проводится мониторинг здоровья детей на начало учебного года, сравнительный анализ по данным направлениям за 2 года. Совместно с инструктором ЛФК проводится дополнительное исследование для организации коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Данная работа необходима для учета индивидуальных особенностей развития детей при планировании и реализации педагогического процесса.

Совместно с врачом составляются “Экраны здоровья” детей каждого класса с конкретными рекомендациями педагогам и родителям. На основе этого составляется план физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы, который включает в себя, закаливающие мероприятия, режим двигательной активности с учетом особенностей состояния здоровья детей, требований СанПиНа и конкретной диагностики каждого ребенка. Такой глубокий анализ и учет здоровья детей в проводимых мероприятиях позволяют решить задачу - сохранения жизненной энергии ребенка и проследить за развитием и изменением состояния каждого ребенка.

 **1.4. Использование некоторых элементов физической культуры в других предметных областях.**

 Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические 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;

-устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

**1.4.1. Физкультминутки.**

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми младшего школьного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для школьников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут. Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д. Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

Дети младшего школьного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, необходимо предложить им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

**1.4.2. Физкультпауза.**

Физкультпауза - это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35-40 минут занятий у подростка ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение. Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие - на 5-10 мин - перерывы в работе с выполнением физических упражнений.

Физкультурные паузы состоят из 5-8 упражнений, повторяемых 6-8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев и кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей и др. Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, всевозможные наклоны, повороты и круговые движения. В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки, прыжки на скакалке и др. Заканчивается физкультпауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

 **1.5. Санитарно-гигиенические требования.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований является неотъемлемой частью для успешного достижения здоровьесбережения. Вот некоторые из них:

- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

- наличие аптечки;

- спортивный инвентарь по возрасту;

- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

**1.5.1 Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам:**

-количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м на одного учащегося;

-  полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность;

 - полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться через 2 часа занятий;

 - стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча;

- потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску;

-  освещенность должна быть не менее величин: 200-300лк.

- вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом;

-  управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки;

- на всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки;

 -   в помещении на видном месте должен быть план эвакуации;

-   в спортивном зале должно быть 2 выхода.

**1.5.2. Санитарно - гигиенические требования к открытым спортивным площадкам:**

-  должны располагаться на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов;

-  площадки должны быть ровными, установленных размеров, твердыми;

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, ровные, нескользкие продолжаться не менее 15м после финиша.

-  прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым песком на глубину 20-40см. Песок должен быть чистым.

-  места для метаний располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест. Длина сектора должна быть не менее 60-70м.

**1.5.3. Санитарно-гигиенические требования к инвентарю и оборудованию:** - все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах занятий, должны находиться в полной исправности;

- гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления должны быть надежно зафиксированы;

-жерди брусьев каждый раз перед началом занятий должны осматриваться по всей длине;

- гриф перекладины перед выполнением упражнения и после окончания необходимо протирать сухой тряпкой;

- гимнастическое бревно не должно иметь трещин и заусенцев;

- опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвижении ноги козла должны прочно быть закреплены;

- гимнастические маты должны укладываться вплотную;

- гимнастический мостик должен быть подбит резиной;

- мячи набивные используются по номерам, строго в соответствии с возрастом и физической нагрузкой;

- вес снарядов при метании должен соответствовать возрасту и полу.

 Здоровьесберегающие технологии - это психолого-педагогические приёмы и методы работы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающая технология не может выражаться какой -то конкретной образовательной технологией. В тоже время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

г) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

д) в нравственном плане – честен, самокритичен.

Литература

1.Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009. (Управление школой).

2.Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – (Библиотека учителя).

3.М.А. Павлова «Формирование эффективной модели здоровьесберегающего учреждения» (Материалы к педагогическим советам по данным института возрастной физиологии РАО). – Саратов, 2006.

4.Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе». http:/www.allbest.ru/dip/.

5.М.Южаков, «Здоровьесберегающие технологии в условиях предпрофессионального образования»// Знание – власть, 2006, №30.

6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с.

7. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.

8.Безух К.Е. Культура здоровья школьников. 5-11 классы. - Волгоград: «Учитель», 2011г.

9. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. - Волгоград: «Учитель», 2009г.