Здоровьесбережение на уроках физической культуры и во внеурочное время

Учителя физической
культуры высшей категории
Волкова Е.А., Теплякова М.Л.,
учитель первой категории
Лосева Е.В.
МБОУ школа №27 г.Дзержинск,
Нижегородская область.

Гимнастика, физические упражнения,
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье, полноценную и радостную жизнь.
Гиппократ

По словам профессора Н.К.Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Состояние здоровья школьника напрямую зависит от процесса обучения.

Поддержание и укрепление физического здоровья связано с двигательной активностью учащихся. У нас в школе двигательная активность восполняется при использовании следующих форм:

1. Проведение урока физической культуры три раза в неделю
2. Организация и проведение физкультурных праздников, соревнований и Дней здоровья.
3. Участие детей в городских соревнованиях "Президентские спортивные игры" и "Президентские состязания".
4. Использование на уроках и между уроками физкультминуток и физкультпауз, организация физкультурных флешмобов для учащихся начальной школы.
5. Выполнение домашних заданий по физической культуре.
6. Занятия в секциях дополнительного образования.

Наиболее важным направлением деятельности учителя является здоровьесбережение на уроках и во внеурочное время. Мы отвечаем за здоровье

и безопасность наших учащихся. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является актуальной.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся.

Здоровьесбережение составляют оздоровительная, образовательная и воспитательная направленность.

В нашей школе разработана программа сохранения и укрепления здоровья учащихся. Основной ее составляющей стали уроки физкультуры, которые проводятся 3 раза в неделю. Тесно работаем с медицинским работником школы, знакомимся с результатами медицинских осмотров детей, учитываем в работе показания после медосмотров, которые заносятся в листы здоровья школьников. В школе работают следующие спортивные секции:

-самооборона

-волейбол

-оздоровительная гимнастика

-ритмика

-киокушинкай

-гандбол

Стараемся вовлечь как можно больше ребят в спортивные секции и кружки.

При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий, которые в свою очередь предупреждают перегрузку учащихся на уроке:

- рациональная плотность урока;

- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

- для активизации и творческого самовыражения учащихся, выбираем соответствующие методы и приемы обучения.

-осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;

- создание благоприятного психологического климата,

- включение в урок приемов и методов, способствующих развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

- на протяжении всего урока проводим рефлексию своей деятельности; Хотелось бы отметить, что при составлении расписания учитывается важный момент, чтобы в зале занимались учащиеся примерно одного возраста. Работу учителя физической культуры можно отнести к четвёртой группе психической напряжённости по основным характеристикам деятельности. При наличии двух классов одновременно на занятии, шум от криков детей, значительно превышает допустимые 50 - 60 дб, вызывая у учителя физической культуры психическое

утомление. Учитель постоянно переключается с одной возрастной группы на другую. Большая нагрузка приходится на речевой аппарат и голосовые связки.

В течении учебного года ребята сдают контрольные испытания, тесты, задания. Суть этих испытаний заключается в том, что учащийся должен в каждый момент сдачи нормативов продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то учитель вносит в индивидуальные задания коррективы. Учащийся в этом случае не должен сравниваться с другими, а должен смотреть и сравнивать свои результаты.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от его общения с учащимися, доверительных отношений.

Здоровьесбережение составляют оздоровительная, образовательная и воспитательная направленность.

1.Образовательная направленность

- использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией В.И.Ляха, Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова;

- обучение по разделам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.

- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

- использование ИКТ

2. Оздоровительная направленность

- защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования. –

- укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечнососудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.

- закаливание организма(большую часть уроков проводить на свежем воздухе)

- взаимосвязь с медицинским персоналом (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).

3.Воспитательная направленность

- учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;

- за счет игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, создать эмоциональный положительный фон в обучении;

- стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;

- развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);

- получение знаний в различных видах спортивной деятельности.

- музыкальное сопровождение на уроках;

Использование санитарно-гигиенических средств:

- спортивный инвентарь по возрасту (лыжный инвентарь, набивные мячи);

- 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

- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;

- влажная уборка зала до и между уроками;

- наличие туалетов, умывальников и душевых;

- соответствующее освещение, температурный режим, наличие аптечки;

Качественное проведение уроков, внеклассных занятий и внешкольных мероприятий, хорошее оснащение и эстетическое оформление материально – технической базы, пробуждают и развивают у школьников интерес к предмету физическая культура. Благодаря повышению интереса к предмету, некоторые ученики становятся профессиональными спортсменами, студентами спортивных вузов или выбирают профессию, связанную со спортом. Урок стараемся построить так, чтобы учащимся было интересно, полезно. Наши стремления к мотивации учащихся заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, сделать жизнь, окружающую нас интереснее, полезнее приносят свои результаты.

К сожалению, есть и взрослые и дети, которые не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. И эту проблему мы пытаемся решить на протяжении всего своего педагогического опыта работы.

В школе проводится физкультурно-оздоровительная работа. Стала традицией проведение семейного спортивного праздника «Мама, папа, я - здоровая семья», участие родителей и детей в соревнованиях «Лыжня России», «Российский азимут». Проведение конкурсов и праздников, посвященных здоровому образу жизни. Большая работа ведется в созданном в школе спортивном клубе «Олимп», с отрядом юнармейцев.

Педагогический коллектив принимает участие в Спартакиаде среди членов профсоюзных организаций по видам спорта: волейбол, легкая атлетика, сдача норм ГТО, плавание, турслет, «Лыжня румяных». Команда нашей профсоюзной

организации заняла первое место в городе. Нашим учащимся есть с кого брать пример.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не сможет избавить каждого человека от болезней. И поэтому возрастает роль преподавателя физической культуры в пропаганде здорового образа жизни и вместе с тем возрастает ответственность за выполняемую работу.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий складывается из активного участия в процессе самих учащихся; создание здоровьесберегающей среды в школе; компетентности и грамотности педагогов; планомерной работы с родителями; взаимодействия с социально-культурной сферой.

Литература:

1.Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие технологии в современной школе» М.АПК и ПРО; 2002-121 стр.

2. Здоровьесберегающая деятельность»Н.В.Лободина,Т.Н.Чурилова2012.