

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

**А.А. Кравченко, учитель физической культуры и здоровья
Государственного учреждения образования «Средняя школа № 9 г. Пинска»**

Состояние здоровья учащихся – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10 % школьников.

К основным причинам неблагополучного здоровья учащихся относятся:

- стрессогенные технологии проведения урока;
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии;
- чрезмерная интенсификация образовательного процесса;
- невозможность в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- недостаточный уровень гигиенических и психологических знаний педагогов;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся и их родителей.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Её главная особенность – приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- «не навреди»;
- приоритет действенной заботы о здоровье;
- единство физического, психического и духовного здоровья;
- непрерывность и преемственность;
- субъектные взаимоотношения с учащимися;
- соответствие содержания и организации обучения возрасту учащихся;
- приоритет позитивного влияния над негативным;
- ответственность учащихся за своё здоровье;
- «отсроченный» результат (результат проявится через несколько лет);
- контроль за результатами.

На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии.

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки учащихся заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, интернетом, 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.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки будут физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

Учитель физической культуры должен:

- осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря;
- не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;
- контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптечки;

– перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надёжности и крепления оборудования.

Основными задачами здоровьесбережения являются:

1. формирование потребностей учащихся в укреплении своего здоровья;
2. создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды;
3. информационное обеспечение процесса здоровьесбережения;
4. применение в учебно – воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий [1, с. 78].

В последнее время особое внимание уделяется работе по укреплению здоровья обучающихся в общеобразовательных школах. Формы и методы сохранения и укрепления здоровья учащихся, используемые педагогами, позволили выделить основные направления в практике общеобразовательных школ.

1. Концептуальное обеспечение здоровьесбережения. Для этого в общеобразовательных школах разрабатываются концепции здоровьесберегающего обучения и воспитания, суть которых состоит в том, что без особых экономических затрат можно наполнить здоровьесбережением учебно–воспитательное пространство, осуществлять оздоровление детей посредством педагогических средств и методов работы. Основными направлениями являются различные виды деятельности, которые обладают психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом.

2. Программное обеспечение здоровьесбережения учащихся. Реализуются программы по здоровьесбережению обучаемых, основная цель которых – обучение здоровью как учащихся, так и учителей.

3. Мониторинговые исследования здоровьесберегающего обучения и воспитания [2, с. 49].

Образовательные технологии оцениваются как здоровьесберегающие при следующих условиях:

- разработана система оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся;
- в содержание преподавателя включены вопросы, связанные с охраной здоровья;
- процесс обучения строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей организма;
- отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу;
- учитываются индивидуальные особенности учащихся;
- стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор, то есть то, что способствует саморазвитию учащегося;
- обеспечивается достаточный уровень мотивации;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знаний;
- предупреждается переутомление;
- позитивные воздействия преобладают над негативом;
- показатель успешности используется для развития позитивных начал;
- оценка выполняет стимулирующую роль;
- обеспечивается уровень коммуникативной культуры учителя.

В практику работы общеобразовательных школ вошли:

1. составление, оформление, разъяснение правил для дежурного по классу, а также контроль за их выполнением;
2. подготовка и проведение экскурсий, туристических походов, прогулок;
3. обучение гигиеническим правилам и контроль за их выполнением;
4. организация работы учащихся по благоустройству школьных помещений, на пришкольном участке и контроль за их выполнением;
5. физкультурно–спортивная работа с учащимися;
- 6 подготовка и проведение праздников здоровья. [3, с. 30].

Двигательная активность детей должна быть организована, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по-разному реализуют потребность в физической нагрузке. Построение уроков физкультуры лежит на плечах учителей физической культуры.

«Физкультура без освобожденных» – принцип, которым должны руководствоваться учителя физической культуры и здоровья.

Список использованных источников

1. Антропова, М.В. Родителям о здоровье школьников / М.В. Антипова. – М.: Педагогика, 2001. – 168 с.
2. Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. – 2006. – № 8. – С. 47–53.
3. Казаковцева, Т.С. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Казаковцева Т.С. // Начальная школа. – 2006. – № 4. – С. 30.