**"Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС нового поколения"**

**Почему в условиях реализации ФГОС необходимо уделять внимание сохранению здоровья на уроках физкультуры?**

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса.  В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здравотворческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании», программы модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентира - развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий, концепций. В рамках этих преобразований формулируются задачи создания на всех уровнях управления, обеспечивающего развитие образовательных систем без ущерба для здоровья обучаемых, ориентированные на состояние здоровья учащихся и педагогов.

**В чем значимость направленности образования на сохранение здоровья детей, формирование их здорового образа жизни?**

В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию об этом в семье, в школе и, наконец, в лечебном учреждении. Информация отрывочная, случайная, не носит системного характера, зачастую весьма противоречивая. Отсюда проблема разработки таких здоровьесберегающих технологий, которые в процессе преподавания физической культуры могли вооружить растущего человека методологией здоровья и средствами его формирования.

Учитывая тенденции падения уровня рождаемости и здоровья людей (прежде всего детей и подростков) и неспособность органов здравоохранения справиться не только с профилактикой, но и с повышением уровня заболеваемости, разработка технологий, направленных на формирование здорового образа жизни, сохранение и сбережение здоровья должна стать приоритетной. Такая система может и должна иметь своей основной задачей совместную работу учителей физической культуры, врачей, психологов и др. по сохранению и укреплению здоровья людей и профилактике различных форм учебной, социальной и профессиональной дезадаптации.

**Что является основанием образовательной деятельности в области здоровьесбережения?**

Методологическим основанием образовательной деятельности, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни, может стать личностный подход. С позиции личностного подхода личность должна стать в собственном смысле слова содержанием воспитания. Развитие внутренней сферы личности в этом аспекте происходит только в конкретной предметной социально-утверждающей деятельности. Педагогическим средством является личностно-развивающая воспитательная ситуация, технология конструирования которой разработана и изначально соответствует личности учителя-воспитателя, принципиально не существует вне этой личности. Конечная цель обучения и воспитания — развитие личностных качеств, личностной сферы воспитанника.

Личностно ориентированное образование смещает основные акценты воспитательной работы в сторону усилий самого ребенка, что становится методологической основой здоровьесберегающих технологий. В этом аспекте воспитание понимается как процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе воспитания здорового образа жизни у учащихся развивается устойчивое и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего здоровья, творчества и духовного мира.

**Каковы условия эффективности использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры?**

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

* личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;
* в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;
* личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Данные условия состоят в том, чтобы придать учебному процессу характер здоровьесбережения, изменить его организационные формы, опираясь на базовый комплекс технологий личностно-ориентированного образования.

Специфика личностно-ориентированного подхода в здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры обусловлена, с одной стороны, формированием потребностей, мотивов и целей учащихся, а с другой, - эффективному процессу их продвижения к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию в целом на основе приоритетной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса.

**Какие этапы нужно пройти учителю для внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры?**

Выбор и освоение на теоретическом и практическом уровнях здоровьесберегающих образовательных технологий учителем физической культуры осуществляется в несколько этапов:

* формирование общей компетентности в области современных образовательных технологий;
* углубленное изучение теоретических основ новой избранной учителем здоровьесберегающей личностно-ориентированной технологии;
* изучение методических разработок на этой основе, и опыта реализации данной технологии другими учителями;
* методическая разработка собственных учебных занятий на основе данной технологии, их адаптация к содержанию учебного курса, специфике своей педагогической деятельности и возрастным и личностным особенностям учащихся;
* экспериментальная апробация технологии, измерение ее педагогической эффективности и корректировка; освоение технологии в практической деятельности.

Наиболее результативным подходом в реализации личностно-ориентированных здоровьесберегающих технологий является разработка интегративных личностно-ориентированных технологий, в которых в качестве «ведущих» могут выступать проектные, игровые, исследовательские (проблемные) технологии, а «обеспечивающих» - диалогово-дискуссионные, технологии сотрудничества и педагогической поддержки.

**Средства здоровьесберегающих технологий**

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1.средства двигательной направленности;

2.оздоровительные силы природы;

3.гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные

действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих

образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специаольно организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотеоапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию(витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов

и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламинтированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах , ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий

С использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудисопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоролвительные праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационо-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения.

**Методы здоровьесберегающих технологий**

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. Metodos – буквально путь к чему-либо) – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый Иван. Павлович.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов не стоит ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

**Приемы здоровьесберегающих технологий**

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); стимулирующие (элементы

закаливания, физические нагрузки, преимы психотерапии, фитотерапии и

др.); информационно-обучающие(письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение специального дневника здоровья, в который ежедневно ученик будет приучаться записывать (сначала с помощью родителей, а затем самостоятельно) результаты самонаблюдений за своим здоровьем.

При заполнении дневника соблюдается время наблюдений. Их следует проводить в одно и то же время, утром сразу после сна, затем вечером – перед сном. При характеристике данных самонаблюдения учитываются показатели, типичные для хорошего состояния организма, и их изменения при нарушениях режима жизни.

Вывод: самое главное, что в процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача **сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседнейвной жизни.**

Литература

1.Байбородова Л.В., Бутин И.М.,Леонтьева Т,Н. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Метод.. – М.,2004.

2.Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры :Учеб.пособие для ин-тов физ.культ. – М., 1982 .

3. ГугинА.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. В помощь учителю. 2-е изд., испр. И доп. – М.,1977.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004

5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.-2-е изд., испр.- М.:ВАКО,2005

6.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.

7. Фурманов А.Г. оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2003

8. Физическая культура: учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М.Туревский и др.; Под ред. М.Я. Виленского.- М.:Просвещение,2002.