

Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

(Из Устава Всемирной организации здравоохранения)

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

- ❖ Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
- ❖ Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.
- ❖ Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
- ❖ Обеспечение такого подхода, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе

Обоснование актуальности проблемы:

В современном обществе остро стоит проблема низкого уровня физического развития учащихся и физического здоровья участников образовательного процесса. Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным. По данным диспансеризации, проведенной Министерством здравоохранения в 2010 г. около 60 % учащихся страдают хроническими заболеваниями. За период школьного обучения у детей в 5 раз возрастает частота нарушения органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств. Отмечена прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья: у многих учащихся ухудшается самочувствие к концу учебного дня, более 60 % учащихся плохо засыпают (сказываются учебные перегрузки: после 6 – 7, а в старших классах зачастую и 8 уроков на выполнение домашних заданий многие школьники тратят 2,5 – 3 часа ежедневно). На лицо нервное переутомление, которое хронически накапливаясь приводит и к подрыву здоровья, и к падению интереса к учебе. Анализ динамики нервно-психического здоровья детей в школьный период показывает, что абсолютно здоровыми и оптимально адаптированными можно считать 1/3 первоклассников, к шестому году обучения таких детей становится около 22 %. Преобладание статических нагрузок способствует сокращению объема произвольной двигательной активности детей. 75% времени школьника занимает учебная деятельность.

По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Вместо акселерации (увеличения роста); идет децелерация (уменьшение роста), за последние 10 лет в 20 раз увеличилось количество низкорослых; ежегодно 300 тысяч юношей (около 35%) комиссованы военкоматом. Эта трагедия "перекинулась" на репродуктивные возможности населения. Из 1000 новорожденных младенцев 800-900 уже имеют врожденные пороки развития.

Новые технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.



Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект - субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Наиболее важной задачей учителя является работа с учащимися в соответствии с их уровнем физической подготовленности, применение дифференцированного подхода к занятиям физической культурой с учащимися с отклонениями в здоровья

Использую **здоровьесберегающие** технологии, при которых решаю следующие задачи:

- ✓ строгие дозированные физические нагрузки;
- ✓ использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- ✓ использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- ✓ учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- ✓ построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- ✓ соблюдение гигиенических требований;
- ✓ благоприятный эмоциональный настрой;
- ✓ создание комфортности.

При использовании **индивидуально-дифференцированного подхода**, делаю акцент на:

- ✓ работу в индивидуальном темпе
- ✓ Использованию источников информации
- ✓ возможности обратиться за помощью
- ✓ отсутствию страха ошибок
- ✓ положительную мотивацию, сознательное отношение к учебной деятельности
- ✓ высказыванию и аргументированию своего мнения

Компьютерные технологии(ИКТ)

- ✓ представление в удобном для изучения масштабе различных процессов двигательных действий (циклические виды: бег, прыжки)
- ✓ представление и просмотр двигательного действия технического плана-техника выполнения акробатических упражнений(кувырки, «мост», стойки на голове, руках и др.)
- ✓ частичной компенсации недостатка учебной техники и наглядных пособий в предмете «Физическая культура»
- ✓ использование компьютера для формирования у школьника правильного представления о технике двигательного действия

На уроках, при использовании ИКТ, учитываются возрастные особенности и умения учащихся: для 1, 3-х классов- просмотр презентаций в форме игры-викторины: «Спортивные снаряды и оборудование»- ознакомление с различным спортивным инвентарем и оборудованием. С презентацией «Веселая зарядка»,ученики повторяют двигательные действия вместе с экранными животными. Для 5-7 классов используется просмотр двигательных действий великих спортсменов, презентации по видам спорта, знакомство со знаменитыми спортсменами. Учащиеся 8-11 классов готовят и выполняют презентации по темам: «Здоровье-это здорово!», «Вредные привычки», «Здоровье человека», «Спортсмены нашего города», по отдельным видам спорта

Компьютерные технологии(ИКТ)

- ✓ представление в удобном для изучения масштабе различных процессов двигательных действий (циклические виды: бег, прыжки)
- ✓ представление и просмотр двигательного действия технического плана- техника выполнения акробатических упражнений(кувырки, «мост», стойки на голове, руках и др.)
- ✓ частичной компенсации недостатка учебной техники и наглядных пособий в предмете «Физическая культура»
- ✓ использование компьютера для формирования у школьника правильного представления о технике двигательного действия



На уроках, при использовании ИКТ, учитываются возрастные особенности и умения учащихся: для 1, 3-х классов- просмотр презентаций в форме игры-викторины: «Спортивные снаряды и оборудование»- ознакомление с различным спортивным инвентарем и оборудованием. С презентацией «Веселая зарядка»,ученики повторяют двигательные действия вместе с экранными животными. Для 5-7 классов используется просмотр двигательных действий великих спортсменов, презентации по видам спорта, знакомство со знаменитыми спортсменами. Учащиеся 8-11 классов готовят и выполняют презентации по темам: «Здоровье-это здорово!», «Вредные привычки», «Здоровье человека», «Спортсмены нашего города», по отдельным видам спорта

Игровые технологии

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования.

По определению, **игра** - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Классификация педагогических игр

1. По области применения:

- физические
- интеллектуальные
- трудовые
- социальные
- психологические

2. По (характеристике) характеру педагогического процесса:

- обучающие
- тренинговые
- контролирующие
- обобщающие
- познавательные
- творческие
- развивающие

3. По игровой технологии:

- предметные
- сюжетные
- ролевые
- деловые
- имитационные
- драматизация

4. По предметной области:

- математические, химические, биологические, физические, экологические
- музыкальные
- трудовые
- спортивные
- экономические

5. По игровой среде:

- без предметов
- с предметами
- настольные
- комнатные
- уличные
- компьютерные
- телевизионные
- циклические, со средствами передвижения

Какие задачи решает использование такой формы обучения:

- Осуществляет более свободные, психологически раскрепощённый контроль знаний.

- Исчезает болезненная реакция учащихся на неудачные ответы.
- Подход к учащимся в обучении становится более деликатным и дифференцированным.

Обучение в игре позволяет научить:

Распознавать, сравнивать, характеризовать, раскрывать понятия ,
обосновывать, применять

В результате применения методов игрового обучения достигаются
следующие цели:

- § стимулируется познавательная деятельность
- § активизируется мыслительная деятельность
- § самопроизвольно запоминаются сведения
- § формируется ассоциативное запоминание
- § усиливается мотивация к изучению предмета

Всё это говорит об эффективности обучения в процессе игры, которая является профессиональной деятельностью, имеющей черты, как учения, так и труда.