|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ г. НОВОКУЗНЕЦКА» |
| Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры. |
| Методическая разработка. |

|  |
| --- |
| Преподаватель физической культуры Гачегова Ю.В |

Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.  
  
Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:  
  
1. **Медико-гигиенические технологии**, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов "горного воздуха” и т.п. – также элементы этой технологии.  
  
2. **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.  
  
3. **Экологические здоровьесберегающие** технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.  
  
4. **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности** реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.  
  
5. **Здоровьесберегающие образовательные технологии** следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.  
  
В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе ("педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.  
  
Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся.   
Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:  
- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;  
- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;  
  
- количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;  
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;  
- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);  
- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);  
- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;  
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;  
- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;  
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;  
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;  
- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).  
- необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.  
Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся.  
  
Создание условий для заинтересованного отношения к учебе  
Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

**Библиографический список использованной литературы:**

2.Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н.. «Здоровьесберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.

3.Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.

4. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей  стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.

5. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.

6.Сократов Н.В., Тиссен П.П. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников». Оренбург. Издательство ОГПУ. 2007 г.

7. Макеева Д.З., Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье».  СПб., Образование и культура, 1999 г.

8. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.

9.Касаткин В.Н.,  Щеплягина Л.А. «Здоровье. Учебно - методическое пособие для учителей 1 - 11 классов, Москва, 2001 г.

10. http://www.openclass.ru/node/268320

11. http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/2576-l-

12. http://fizkultura-na5.rur.html

13. http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9