

**Творческий отчет
учителя физкультуры
МК Заречная СОШ
Тороповой Ольги Анатольевны**

**Реализация программы
сохранения здоровья
и развития физических способностей школьников
на уроках физкультуры
и во внеурочной деятельности**



I Введение

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



Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

Джон Локк



Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого.

В. Сухомлинский

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников.

Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.



ШКОЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (ММ. Безруких и др., 2002).

Получается, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней

II Теоретические основы реализации здоровьесберегающих технологий в школе

1. Классификация и механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в школе.

Решить проблему физической и психической перегрузки позволяет использование здоровьесберегающих технологий. Приведем классификацию по Н.К. Смирнову.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

подразделяются на 3 три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии (ОПТ),*
- *психолого-педагогические технологии (ПИТ),*
- *учебно-воспитательные технологии (УВТ),*

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)*
- *лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)*

Школа, работающая по принципу здоровьесберегающей технологии

Приоритет здоровья

Финансирование
методическое

Кадры

Научно-
обеспечение

ОПТ

УВТ

ППТ

Медицина
Физиология
Физическая
культура

МГТ

ФОТ

Общество
Культура
Психология

ЛОТ

САЛРТ

Обратная связь

Обратная связь

Диагностика и мониторинг здоровья
и здоровьесберегающей работы школы

Сохранение, формирование и укрепление здоровья

Примечания: (сокращения)

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ).

Медико-гигиенические технологии (МГТ).

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Организационно-педагогические технологии (ОПТ).

Психолого-педагогические технологии (ППТ).

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Учебно-воспитательные технологии (УВТ).

Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖД).

Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии
(САЛРТ).

2. Физическая активность как основа сохранения и укрепления здоровья

Всех школьников 1–11-х классов в соответствии с состоянием здоровья и физического развития распределили на три медицинские группы для занятий физическими упражнениями: основную, подготовительную и специальную.



Общая стратегия всех медицинских групп – сформировать физическую культуру личности.

В последнее время опубликовано много работ, посвященных проблеме здорового образа жизни, в которых, к сожалению, не решается проблема его формирования.

В нашей школе в рамках здоровьесберегающего образования особое внимание уделяется обучению учащихся здоровому образу жизни.

Факторами, обуславливающими формирование здоровья, являются среда, генотип человека и его внутренний мир.

Оздоровление ребенка – не разовое мероприятие, а целенаправленная работа всего коллектива школы и планомерные, постоянные занятия в семье.





При оценке соответствия физической нагрузки возрастным особенностям школьников следует иметь в виду, что школьный возраст – собирательное понятие. Это один из самых сложных этапов возрастного развития, охватывающий период от детства до юношества.



Говорить о здоровье и физическом развитии детей на уроках физической культуры в школе можно лишь при условии соблюдения нормы возрастных нагрузок.

3. Нормирование физических нагрузок школьников.

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. **Дозировать нагрузку** – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражом преодоленного расстояния и другими показателями. **Интенсивность** характеризуется показателями темпа и скорости движения, ускорения, частоты сердечных сокращений.

Планируя нагрузки, надо учитывать их адекватность (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей), систематичность (последовательность и регулярность).



Всегда ли физические нагрузки полезны для здоровья?

А какие нагрузки доступны школьнику?

Существует множество рецептов дозирования нагрузки на начальных этапах занятий. Среди них заслуживают особого внимания способы оценки нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Как часто следует заниматься школьникам? Для них допустимы ежеурочные интенсивные, но кратковременные нагрузки. Для занятий с целью поддержания и повышения резервов здоровья продолжительные физические нагрузки физиологически не оправданы. Нагрузки на уроке следует строго дозировать в зависимости от возраста, состояния здоровья, степени подготовленности учащихся. Оздоровительные начала имеют занятия с удовольствием, в условиях оптимального энергообеспечения работы аэробными ресурсам, т.е. при полном удовлетворении запросов организма в кислороде.

На ускорение или замедление темпов физического развития оказывает влияние и уровень двигательной активности школьников. В свою очередь его величина варьируется в зависимости от формы занятий.



III Урок физической культуры в школе

1. Традиционная форма урока физкультуры в условиях применения здоровьесберегающих технологий

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями и методическими правилами физического воспитания. Содержание программы зависит от возрастных особенностей и состояния здоровья занимающихся.



Каждый урок физической культуры состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

Подготовительная часть урока.

Основная ее цель – подготовить учащихся к заданиям основной части занятия.

В подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- психический настрой на занятие;
- активизация внимания и эмоционального состояния учеников;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- подготовка к первому базовому виду упражнений основной части урока



Основная часть урока.

Ее цель – решить оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные планом данного урока.

Сначала разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или в конце основной части урока. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.



Заключительная часть урока.

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этим решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения с глубоким дыханием и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь же в доброжелательной, доверительной форме осуществляется дальнейшее стимулирование сознательной активности учеников);
- определение домашних заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями.



Домашние задания по физкультуре необходимы как для сохранения здоровья и хорошей формы, так и для физического развития.



Учитель должен рекомендовать упражнения, указать последовательность их выполнения, объяснить, как надо строить самостоятельное занятие, посоветовать необходимую литературу.

2. Соревновательно-игровой метод как инновационная форма здоровьесберегающего и развивающего урока физкультуры.

В качестве инновационной формы занятий физкультурой необходимо выделить соревновательно-игровые уроки.

Поэтому на своих уроках и внеклассных занятиях в спортивных секциях я применяю **самый эффективный метод в физическом воспитании – соревновательно-игровой**. Он многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счет подключения эмоций учащихся.

Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению



Теперь о том, как я это применяю на уроке. В этом мне помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Данную схему я использую как для каждой части урока, так и для урока в целом.

Идет решение главной задачи – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Я считаю, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязательны



Я стараюсь так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок.





Я стараюсь
оценить на
уроке всех
учащихся или
большинство.

Применение
соревновательно-
игрового метода в
учебном процессе по
физическому
воспитанию позволяет
добиться более высоких
показателей в
физическом развитии и
подготовке учащихся, а
сами занятия сделать
более интересными.



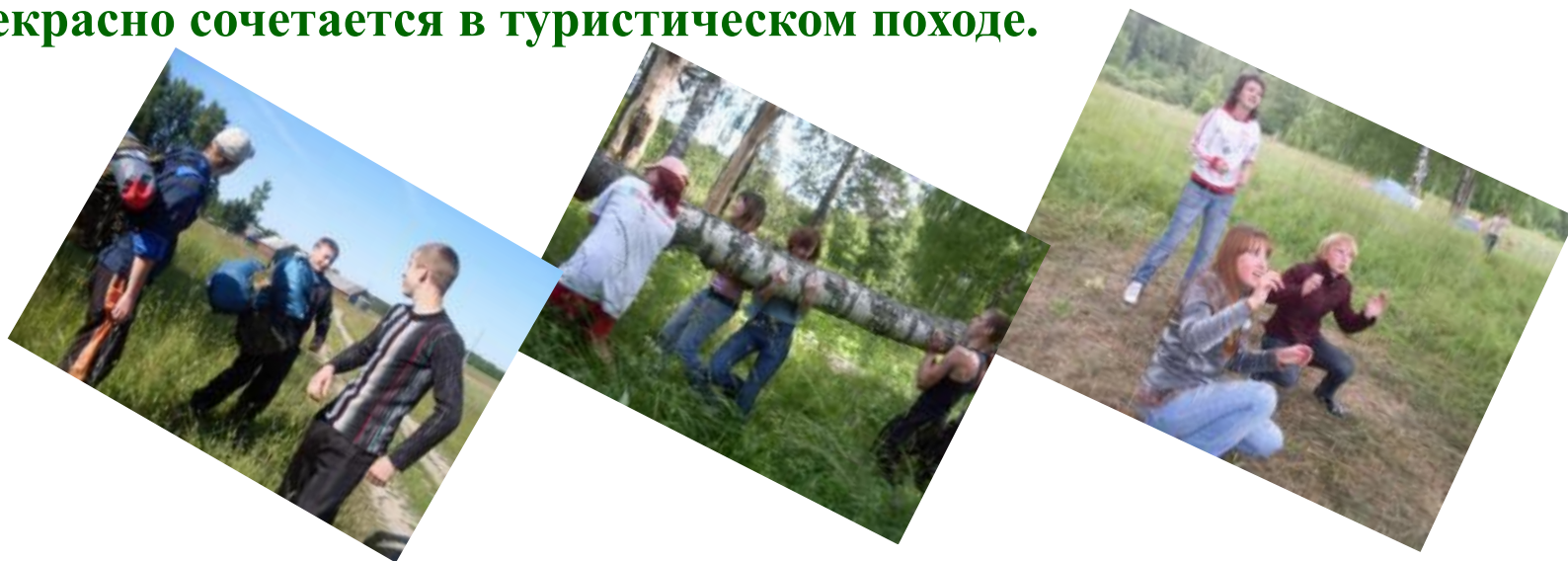
IV Внеклассная работа учителя физической культуры по реализации программы здоровьесбережения школьников

1. Туристический поход как метод работы по сохранению здоровья школьников и их физическому развитию.

Реализация задач здоровьесбережения и физического развития школьников предусматривает не только выполнение программы по физкультуре в рамках уроков, но и внеурочную деятельность в этом направлении. Прекрасной формой такой работы является туристический поход.



Цели такого активного отдыха многоплановы и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе и отечественной истории, развлечение в самой, пожалуй, полезной форме, дающее заряд бодрости и оптимизма – все это прекрасно сочетается в туристическом походе.



Физическая нагрузка в походе, как правило, представлена естественными двигательными действиями человека, не требующими специального обучения. Их разнообразие и различное воздействие на организм дает возможность выбора с учетом склонностей, интересов и физических возможностей каждого ребенка. Только активно двигаясь, можно укрепить свое здоровье. Этому способствуют подвижные и упрощенные спортивные игры и состязания.

При занятиях физическими упражнениями в походе важным моментом является дозирование физических нагрузок. Они должны быть оптимальными и не вызывать переутомления.



Походы как специфическую форму физической активности можно включать в активный отдых по достижении определенного уровня физической подготовки. Возможность отключиться от повседневных дел и забот, учебной перегрузки и стрессов позволяет школьникам получить дополнительный импульс к оздоровлению, восстановлению сил и физическому развитию.

У Заключение

Рациональное сочетание всех здоровьесберегающих технологий, уроков физической культуры в школе, спортивных соревнований и активного отдыха на природе позволяет в полной мере реализовать программу сохранения здоровья школьников и развития их физических способностей.



С пожеланиями удачи и добра



*Ольга Анатольевна
Торопова,
учитель физкультуры
МК Заречная СОШ*

2013 г.

