

**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.



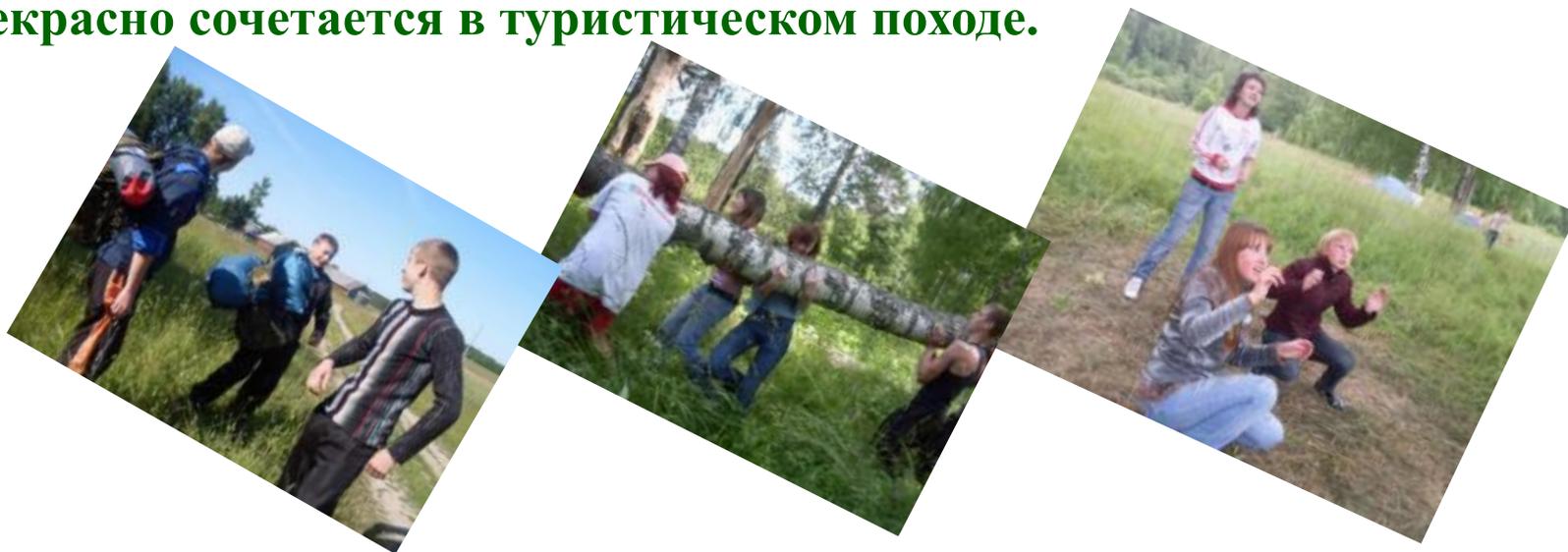
# **IV Внеклассная работа учителя физической культуры по реализации программы здоровьесбережения школьников**

## **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.

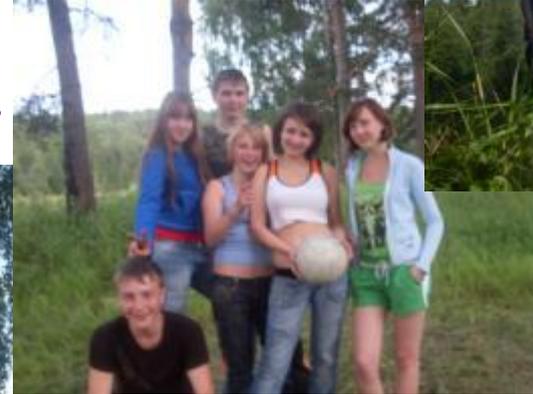


**Цели такого активного отдыха многоплановы и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе и отечественной истории, развлечение в самой, пожалуй, полезной форме, дающее заряд бодрости и оптимизма – все это прекрасно сочетается в туристическом походе.**



**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.*

