

Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры



Проблемы

- Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.
- Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.
- За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 5 раз, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. . За последние годы более чем в 2 раза увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска»
- Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психо-эмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость.
- Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Влияние школьных факторов риска на здоровье

- Стрессовая педагогическая тактика
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и 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
- Интенсивность 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.

Нормы СанПин

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 4 июля 2014 года № 41)
- Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19)
- Методические указания по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы (Письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13 сентября 2010 года №ЮН-02-09/4912 и Министерство образования и науки Российской Федерации от 07 сентября 2010 года № ИК-1374/19)

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 года №1101-р)
- Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Физкультурный комплекс ГТО

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 года № 172
- Цели системы ГТО- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, в перспективе решение спортивного резерва, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности физического воспитания населения.
- 1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Ведение третьего часа физической культуры

- О введении третьего часа физической культуры (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2011 года № 19-337)
- Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений позволит : снизить негативные последствия учебной нагрузки; укрепить здоровье учащихся; увеличить уровень двигательной активности; обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями; повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе привить навыки здорового образа жизни
- . При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать:
- 1.1. Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- 1.2. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

Здоровьесберегающие технологии урока физкультуры

- Здоровье –это состояние полного физического, психического и социального благополучия а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- Технология – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.
- Урок физической культуры – это педагогический, целенаправленный учебный процесс взаимодействия учителя и учащихся, основой которого является двигательное действие.
- здоровьесберегающая технология -это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

Виды здоровья

Виды	Характеристика
1. Физическое	Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).
2. Психическое	Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).
3. Нравственное	Комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
4. Социальное	Здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.
5. Духовное	Система ценностей и убеждений.

Классификация здоровьесберегающих технологий

Виды	Характеристика
1. Медико-гигиенические	Гигиенические условия в соответствии с регламентацией СанПина; функционирование в школах медицинских кабинетов; проведение занятий ЛФК; организация здоровьесберегающей среды в ОУ.
2. Физкультурно-оздоровительные	Развитие физических качеств, двигательной активности; становление физической культуры школьников; урок физической культуры; физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.
3. Образовательные	Учет возрастных особенностей познавательной деятельности детей; оптимальный уровень трудности обучения; вариативность методов и форм; оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; обучение в малых группах; наглядность и другие формы предоставления информации; культивирование у учащихся знаний по вопросам здоровьям.
4. Социально- психологические	Сохранение и приумножение социально-психологического здоровья; создание эмоционально благоприятной атмосферы; формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»).
5. Экологические	Воспитывать у школьников любовь к природе; приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии; укрепление духовно-нравственного здоровья учащихся.

Сберегающая направленность физической культуры

- Оздоровительная.
- Образовательная.
- Воспитательная.

Образовательная направленность

использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией Ляха и Матвеева;

обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.

использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

Оздоровительная направленность

- Составление плана физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы, который включает в себя, закаливающие мероприятия, режим двигательной активности с учетом особенностей состояния здоровья детей данной группы (класса), требований Сан ПиНа, и конкретной диагностики каждого ребенка.
- Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.
- Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.
- Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).

Воспитательная направленность

- Учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;
- создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);
- стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;
- развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);
- получение знаний в различных видах спортивной деятельности.

Средства здоровьесберегающих технологий

- Двигательная активность (физкультминутки, подвижные игры, разновидности гимнастики, (само)массаж).
- Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапии, ароматерапию)
- Гигиенические факторы (нормы СанПин, личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка помещений, режим питания и сна, навыки оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах).

Требования здоровьесберегающих технологий на уроке физкультуры

- 1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
- 2. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом
- 3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.
- 4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Организация учебной деятельности на уроке физкультуры

- 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

Гигиенические требования к организации урока

Факторы урока	Уровень гигиенической рациональности урока		
	рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
Число видов учебной деятельности	4 - 7	2 - 3	1 - 2
Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут	11 - 15 минут	Более 15 минут
Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже через 7 - 10 минут	Смена через 11 - 15 минут	Смена через 15 - 20 минут
Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10 - 15 минут	Через 15 - 20 минут	Не чередуются
Наличие эмоциональных разрядок (число)	2 - 3	1	Нет
Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работ. Поза не контролируется учителем.
Физкультминутки	Две разминки за урок, состоящие из трех легких упражнений, по 3 - 5 повторений каждого	Одна физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции.
Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности)	Не ранее чем через 40 минут	Не ранее чем через 35 - 37 минут	Менее чем через 30 минут

Соблюдение санитарно – гигиенических норм

- Температура и свежесть воздуха
- рациональное освещение зала;
- исключение монотонных звуковых раздражителей;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Учёт динамики работоспособности на уроке

- 1 фаза вработывание 8-10 минут.
- 2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.
- 3 фаза преодолеваемого утомления.

Индивидуально-дифференцированный подход

- 1. Учет диагноза здоровья в физкультурно-оздоровительной работе
- 2. Индивидуальный подход в закаливании дошкольников
- 3. Учет типа конституции ребенка в процессе физического воспитания
- 4. Проявление типологических особенностей нервной системы
- 5. Взаимосвязь типа нервной системы и уровня двигательной активности ребенка
- 6. Гендерный подход в физическом воспитании
- 7. Взаимосвязь индивидуальных и возрастных особенностей развития двигательных качеств
- 8. Учет индивидуальных показателей физической подготовленности.

Оздоровительные моменты

- Дыхательные упражнения
- Сочетание нагрузки с восстановлением
- Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе

Приёмы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- проведение нетрадиционных уроков;
- применение современных средств физического воспитания;
- комбинирование методов физического воспитания.
 - 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.

Программа для 5 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол			12	
3	Спортивная игра баскетбол	15			9
4	Гимнастика с элементами акробатики		21		
5	Легкая атлетика	12			18
6	Льжная подготовка			18	
	Итого(105 часов)	27	21	30	27

Характеристика рабочей программы по предмету физическая культура для учащихся II ступени обучения 5 класс

- Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации
- Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».
- Курс «Физическая культура» изучается с 5 класса из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.
- Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2011

Проведение мониторинга физического развития учащихся

- Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создания здоровьесохраняющих условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому деятельность в начале учебного года должна начинаться с диагностических обследований уровней физического развития детей.
- Параллельно с данной диагностикой медицинскими работниками проводится мониторинг здоровья детей на начало учебного года, сравнительный анализ по данным направлениям за 2 года.
- Совместно с инструктором ЛФК проводится дополнительное исследование для организации коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.
- Такой глубокий анализ и учет здоровья детей в проводимых мероприятиях позволяют решить задачу – сохранения жизненной энергии ребенка и проследить за развитием и изменением состояния каждого ребёнка.

Проверка уровня функциональной готовности

● *Индекс Рюффье.* Измеряют пульс в положении сидя (P1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с. После этого подсчитывают пульс стоя (P2), а затем — через 1 мин отдыха (P3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = ((P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$$

Индекс оценивается: < 0 — отлично, 1—5 — хорошо, 6—10 — удовлетворительно, 11—15 — слабо, > 15 — неудовлетворительно.

● Оценка уровня здоровья. Уровень здоровья вычисляется по формуле:

$УЗ = 0,011(ЧП) + 0,014(САД) + 0,008(ДАД) + 0,014(В) + 0,009(МТ) - 0,009(Р) - 0,27$, где УЗ- уровень здоровья; ЧП- частота пульса; САД- систолическое давление; ДАД- диастолическое давление; В-возраст; МТ-масса тела; Р- рост.

Таблица результатов оценки уровня здоровья:

Уровень здоровья	Оценка результатов
2,6и менее	Отлично
2,61-2,86	Хорошо
2,86-3,10	Удовлетворительно
3,10 и более	Неудовлетворительно

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ 5 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

Таблица нормативов ГТО для школьников 11-12 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
3.2	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7

Проверка уровня психологической ГОТОВНОСТИ

- Для измерения эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузки используется методика САН. Подсчет анкеты, заполненной согласно инструкции, проводится следующим образом. Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С – самочувствие, А – активность, Н – настроение. Букве «С» соответствуют следующие пары слов – 1, 2; 7, 8; 13, 14; ... и т. д., т. е. через каждые две пары на третью. Букве «А» – 3, 4; 9, 10; 15, 16; ... и т. д., т. е. через тот же интервал. Букве «Н» – 5, 6; 11, 12; 17, 18; ... и т. д. Приведенные пары составляют в сумме оценку каждого состояния. В цифровом варианте это выглядит следующим образом. Мысленно (вначале работы для практики – письменно) проставляется оценка каждой клетки, затем те клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми, суммируются, исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для «С» и «Н» шкалирование идет справа налево, а для «А» слева направо. В конце для перевода данных в общепринятую девятибалльную шкалу, полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии). Особый интерес представляет изучение эмоциональных состояний в период соревновательной деятельности.

Организация здоровьесберегающих факторов

- Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. на уроках физкультуры должны давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы.
- Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.

Разностороннее использование физической культуры

- Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.
- Такой активный отдых призван решать целый ряд задач:
- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания;
- устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза;
- устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

Результативность

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся

Алгоритм здоровьесберегающей деятельности урока физкультуры

- своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни; учет нагрузки, исходя из возрастных особенностей и работоспособности обучающихся;
- умение правильно планировать и сочетать компетентности в обучении;
- оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения;
- использование наиболее приемлемых методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью обучающихся;
- создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения;
- квалифицированное медицинское сопровождение;
- моделирование и апробации исследовательской работы по здоровьесбережению в области образования;
- воспитание у обучающихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни;
- использование ИКТ в области оздоровительных систем;
- создание оздоровительных и консультативных центров здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях;
- систематическая работа с родителями, коллегами по данному вопросу.

«Освобожденных от физкультуры быть не должно, каждый ребенок должен заниматься, исходя из своих возможностей и состояния здоровья».