

МБОУ «Школа-интернат с. Кепервеем»

Здоровье сберегающие технологии на уроках физкультуры

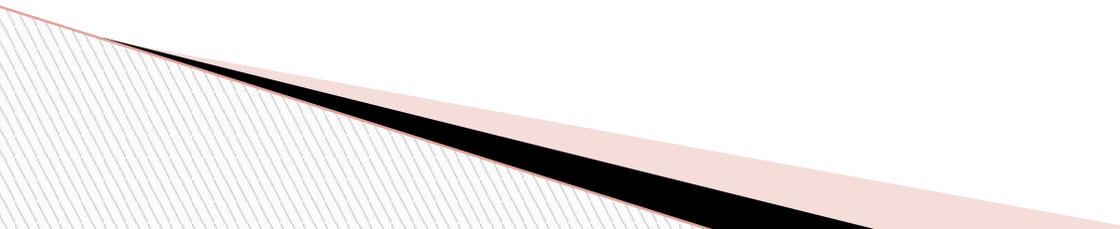
Учитель физкультуры и ОБЖ: Аксёнов С.Н

2012 г.

- Здоровье сберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровье сберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

- Цель здоровье сберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

- Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового.

- Забота о здоровье учащихся в нашей школе является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива, в том числе и учителя физической культуры.
 - Второй год коллектив школы работает над темой: «Здоровье сберегающие технологии - основа построения образовательно-воспитательного процесса»
 - Принимая участие в работе педсовета я выступил с докладом: «Модель здоровьесберегающего урока глазами обучающихся». В приложении приводится доклад и презентация по этой теме.
- 

- ▣ Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры используются 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.

- Начиная учебный год обязательно знакомлюсь с состоянием здоровья школьника и затем уже :
- Учитываю индивидуальные особенности ребенка.
- Не допускаю чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала.
- Обеспечиваю такой подход к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально - психологического климата в коллективе.

- ▣ Особенностью работы нашей школы является наличие классов-комплектов.
 - ▣ Это 1,2,4 классы. Где в 1 классе 3 человека, во 2 классе 3 человека и в 4 классе 4 человека
 - ▣ В 5 классе 10 человек, в 6 классе 2 человека
 - ▣ В 7 классе 2 человека и в 8 классе 10 человек
- При проведении уроков физкультуры приходится учитывать требования предъявляемые к возрастным нормативам каждого учащегося и делать это одновременно в течении всего урока.
- ▣ Особенно трудно это дается в 1,2,4 классах, где диапазона в возрасте достигает 3 года.

- ▣ Вторая особенность – половозростная. Наличие девочек и мальчиков разного возраста. Необходимо постоянно находить варианты занятий которые подходили бы , как для мальчиков, так и для девочек. Учитывая их физическое развитие, их возможности и пол.
- ▣ Если это не учитывать , то интерес к физкультуре затихает, так не успеет появиться.

- При наличии таких особенностей в занятии физкультурой особое внимание уделяю технике безопасности. Инструктажи провожу перед началом учебного года, четверти, перед началом соревнований. Слежу за наличием спортивной обуви и формы. Все записи по ТБ делаю в специальную тетрадь, а также в классный журнал. Количество травм по сравнению с прошлым годом значительно снизилось.

- Несмотря на эти объективные трудности нам удастся проводить школьные соревнования по волейболу, баскетболу, теннису и другим спортивным играм. Проводятся «Веселые старты» для начальной школы. Наши учащиеся выступают во всех районных соревнованиях и занимают там призовые места. На спартакиаде, которая прошла в ноябре 2011 года, наша школа заняла третье место. Эттерультын Владислав, учащийся 10 класса, является чемпионом ЧАО по северному многоборью













