

«Здоровьесберегающие технологии и их использование на уроках физической культуры в современной школе»



Актуальность проблемы

Главный показатель благополучия общества и государства — это состояние здоровья школьника, которое отражает действительность и дает прогноз на будущее. Согласно данным полученным специалистами практически здоровыми считают не более 10% современных школьников. Наиболее часто встречающиеся патологии : нарушения осанки и искривление позвоночника, нарушения зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, аллергические проявления, нарушения пищеварения. Не остаются без внимания и заболевания нервной системы.

СПОРТ

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and tennis balls, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Причинами нарушения здоровья учащихся являются:

- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии;
- интенсивность образовательного процесса;
- технологии проведения урока и оценивание знаний учащихся, приводящие к стрессовым ситуациям;
- невозможность учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических и физиологических особенностей.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- главный принцип «не навреди»;
- забота о здоровье учащихся то есть положительное влияние как на здоровье в целом, так и на эмоциональную сферу детей;
- непрерывность и преемственность;
- включение вопросов здоровья в содержание программ;
- единство физического, психического и духовного здоровья;
- соответствие содержания и организации обучения возрасту обучающихся;
- приоритет позитивного влияния над негативным;
- ответственность учащихся за свое здоровье;
- контроль за результатами.

Решить проблему организации физической активности и профилактики гиподинамии мы можем на уроках физической культуры. Современные школьники часами просиживают над тетрадями и учебниками, нагрузки колоссальные плюс увлечение компьютерными играми, Интернетом. В результате на занятия физкультурой и спортом времени не остается. Это приводит к задержке роста и развития, снижается иммунитет.

Пути решения проблемы

Не менее 3 уроков физической культуры в неделю

Содержание уроков направлено на привитие детям интереса к физическим упражнениям, к движению.

Обязательные паузы в течении учебного дня (физпаузы, физкультминутки).

Занятия адаптивной физкультурой.

Возможность заниматься во внеурочное время.



Здоровьесберегающими образовательные технологии

оцениваются при следующих условиях:

- разработана система оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся;
 - в содержание преподавания включены вопросы, связанные с охраной здоровья;
- процесс обучения строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей организма;
 - отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу;
 - учитываются индивидуальные особенности учащихся;
- стимулируется самостоятельная работа, самостоятельный выбор, то есть то, что способствует саморазвитию ребенка;
 - обеспечивается достаточный уровень мотивации;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знаний;
 - предупреждается переутомление;
 - позитивные воздействия преобладают над негативом;
- показатель успешности используется для развития позитивных начал;
 - оценка выполняет стимулирующую роль;
- обеспечивается уровень коммуникативной культуры учителя.

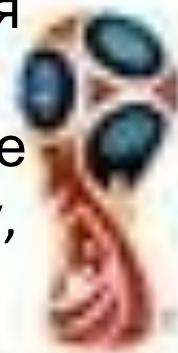
Рациональная организация урока

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 40 минут (исключение ученики 1 класса - 35 минут).

Оценка гигиенических требований проводится по регламентированным позициям с использованием хронометража:

- плотность урока (% времени, затраченного на учебную работу);
- число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);
- длительность каждого вида деятельности (минут);
- частота смены видов деятельности (минут);
- число видов преподавания (словесный, наглядный, ТСО), продолжительность самостоятельной деятельности;
- места, длительность и условия применения ТСО;
- частота чередования видов преподавания.

Для предотвращения утомления необходимо учитывать, что первые 3-5 минут любого урока занимает вработывание (на уроках физической культуры 8-10 минут), устойчивая работоспособность длится 10-15 минут для младших школьников, 15-20 минут для среднего звена, 20-30 минут — для старшеклассников. После этого наступает предутомление, если не изменить педагогическую тактику, то наступает утомление.



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической.

Для школьников занятия физической культуры должно составлять 8-12 часов в неделю. Даже 3 уроков не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Двигательная активность детей должна быть организована, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по — разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке. Построение уроков физкультуры в интересах здоровья лежит на плечах учителей физической культуры.



«Физкультура без освобожденных» — принцип, которым должны руководствоваться учителя физической культуры. Физическая активность должна быть организована двумя направлениями:

Занятия больших форм — уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.

Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

