

Здоровьесберегающие
технологии на уроках
физической культуры в
начальных классах в
МОУ «Лицей»



*** «Здоровье необходимо. Это базис счастья... Если нельзя вырастить ребёнка, что бы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно »**

Н.А.Амосов

* Приоритетным направлением деятельности педагогического сообщества в области физической культуры - укрепление и сохранение здоровья обучающихся



* Одной из задач первой ступени общего образования является «обучение культуре поведения, здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены, безопасности жи



* По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия»,



УСЛОВИЯ В СИСТЕМЕ здоровьесберегающей деятельности :

- * • соблюдение правильного режима труда и отдыха, нормализация учебной нагрузки обучающихся с целью предотвращения умственного и физического утомления и переутомления;
- * • применение современных здоровьесберегающих технологий в учебном процессе;
- * • проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках и занятиях, подвижные перемены и др.);
- * • обеспечение рационального питания;
- * • поддержание духовно-нравственного благополучия, воспитание положительных эмоций;
- * • пропаганда ЗОЖ, личной гигиены, профилактика вредных привычек, воспитание культуры двигательных действий и здоровья.

Здоровьесберегающие технологии

- * – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению, и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Со спортом дружить — здоровым
быть!



Осуществляя профессиональную деятельность в нашем учебном заведении, используем следующие здоровьесберегающие технологии:

-при организации учебной и внеклассной работы с обучающимися в начальных классов, используем соблюдение оптимального двигательного режима;

* -вовлечение родителей в образовательный процесс;

* - повышение компетентности педагогов в области здоровьесбережения.



* Урок физической культуры является основной формой организации педагогической системы физического



планируя учебно-воспитательный процесс в начальной школе с позиции здоровьесбережения опираемся на новые Стандарты второго поколения в которых заложены основные принципы (программы «Школа 21 века» и «Школа 2100»):

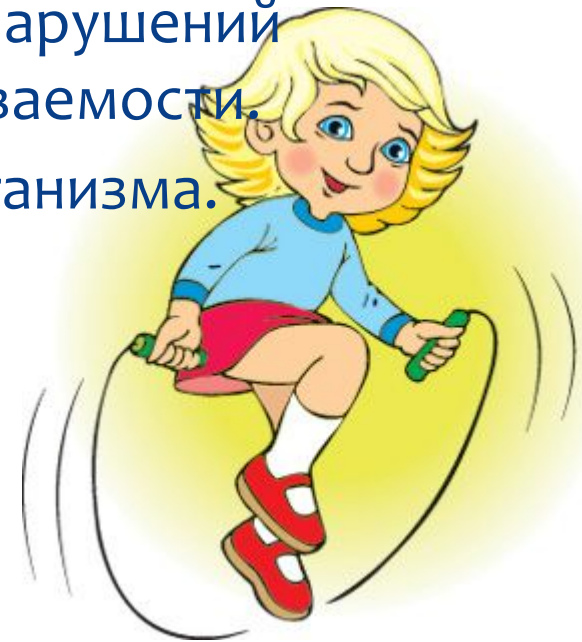
- * • принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;
- * • принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников, развитие двигательной активности с учетом индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения;
- * • принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья- признание ребенка субъектом процесса здоровьетворческой деятельности;
- * • принцип здоровьетворческой активности- опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни;
- * • принцип целостности учебно-воспитательного процесса, который предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся.

Компоненты здоровьесберегающих технологий

- * 1. формирование у обучающихся представления о высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести ЗОЖ –это уроки по различной тематике основ знаний «ЗОЖ, как основа долголетия человека»
- * 2. обучение способам деятельности, направленной на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии - это уроки по тематике основ знаний: «Двигательный режим и двигательная активность школьника», « Физпауза , как основа сохранения умственной и физической работоспособности. Комплексы физминуток» и др.
- * 3. формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;это уроки по тематике - Уроки по тематике: «Вредные привычки и их влияние на здоровье», «Вредные привычки и занятия физкультурой и спортом».
- * 4. обучение необходимым для процесса здоровьесбережения знаниям и умениям, методикам по оздоровлению и укреплению организма;Уроки по темам: «Профилактика нарушения зрения и гимнастика для зрения» « Профилактика плоскостопия; упражнения для профилактики плоскостопия», « Утренняя гимнастика и её значение. Комплексы утренней гимнастики».«Закаливание и его значение»
- * 5. формирование системы гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма.-Уроки по темам: «Гигиена при занятиях физической культурой и спортом»

целеполагание урока физкультуры в системе здоровьесберегающей деятельности

- * ● **Оздоровительные цели:**
- * 1. Создать условия для развития дыхательной, сердечнососудистой, мышечной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата.
- * 2. Способствовать профилактике нарушений осанки и заболеваний стопы, заболеваемости.
- * 3. Содействовать закаливанию организма.



• Валеологические цели:

- * 1. Осуществлять пропаганду здорового образа жизни.
- * 2. Обеспечить усвоение теоретических знаний о режиме дня, двигательной активности, влиянии физических упражнений на здоровье человека, закрепление правил соблюдению личной гигиены.
- * 3. Вооружить учащихся простейшим методам самоконтроля за состояние своего организма.



• Воспитательные цели:

- * 1. Содействовать поддержанию мотивов учения, интереса к результатам своих достижений, физическому совершенствованию, привычки к ежедневным физическим занятиям.
- * 2. Обеспечить воспитание положительных черт личности, нравственных качеств, положительных эмоций и готовности к проявлению волевых качеств.
- * 3. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию, воспитанию бережного отношения к инвентарю.

• Развивающие цели:

- * 1. Развивать физические качества (скоростных, скоростно-силовых, координационных, ловкости и др.).
- * 2. Развивать умение слушать, выполнять команды, действовать по сигналу, готовность к быстрой смене деятельности.
- * 3. Развивать умения наблюдать за действиями других, действовать по образцу, работать самостоятельно, преодолевать трудности, использовать приобретённые умения и полученные знания в стандартной или нестандартной ситуациях.
- *

- личностно-ориентированном, а именно: использование данных мониторинга состояния соматического и физического здоровья (с учетом результатов ежегодно проводимых мед. осмотров) , физической подготовленности; учет особенностей возрастного развития младших школьников дозирование физических нагрузок , соответствующих функциональным возможностям организма ребенка (с учетом проведения вводной и итоговой диагностики уровня физической подготовленности обучающихся)
- * • деятельностном – развитие ребенка осуществляется в движениях с учетом индивидуальных возможностей ребенка (индивидуальный подход);
- * • здоровьесберегающем – обязательное сохранение здоровья в процессе обучения; создание благоприятного эмоционально-психологического климата.

Проведение валеологических уроков физической культуры способствует

- * расширению знаний детей о человеческом организме, влиянии физических упражнений на здоровье, развитии двигательных качеств, в конечном итоге, они содействуют формированию у детей основ здорового образа жизни.



Объективным результатом системы работы учителя по укреплению и сохранению здоровья младших школьников является :

- * показатели физкультурных групп здоровья по итогам медицинского обследования, а так же заболеваемости школьников остаются в норме Сокращается и количество учеников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Прослеживается регулярное посещение обучающимися уроков физкультуры,
- * обучающиеся говорят с родителями о ЗОЖ ,
- * Обучающиеся выполняют дома утреннюю гимнастику, занимаются в спортивных секциях или танцевальных кружках.

*** Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которую жизнь возлагает на человека. (Сигерист, американский меди**

