

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Майоров Н.А., учитель физической культуры,

ГБОУ СОШ с. Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем и постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-воспитательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим педагогическим технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления. Общеметодические принципы - это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий .

Систематическое воздействие на организм и психику учащихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры;

специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги, так и элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия, фитобары в стенах школы, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья и др.

На уроках физической культуры уделяется особое внимание организации здоровьесберегающих факторов, а так же: 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 .

Список информационных источников:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2012. Т. 7. №2. с. 28
2. Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 2017.-68с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе.5-7 классы. М.: «ВАКО», 2014.-73с
4. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М. 2013. 128с.
5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2013. Т. 7. №2. с. 34

