Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Рязанский политехнический колледж»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ТЕМА:**

**«Здоровьесберегающие образовательные технологии как обязательное условие внедрения ФГОС»**

Руководитель физвоспитания: Г.М. Зотова

г. Рязань 2019

Задача образовательного учреждения состоит в том, чтобы подготовить учащихся к дальнейшей успешной плодотворной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Задача здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьеформирования.

Состояние здоровья учащихся образовательных учреждений во многом зависит от организации специализированной системы условий образовательной среды, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

Под **здоровьесберегающими образовательными технологиями** следует понимать комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие обучающегося с учетом сохранения его здоровья.

Одной из наиболее актуальных задач в условиях внедрения ФГОС является разработка и внедрение познавательно-развивающих педагогических технологий оздоровительной направленности на основе интеграции трех ключевых направлений: **педагогического, физиологического и психологического*.***

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения ФГОСОВ – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит **без нанесения ущерба их здоровью.**

Грамотное решение этой задачи позволяет решить также и другие, непосредственно с ней связанные: формирование и укрепление здоровья учащихся, воспитание у них культуры здоровья, а также сохранение здоровья педагогов.

К основным проблемам, касающимся здоровья учащихся, относятся следующие:

1. Здоровье и адаптация
2. Гигиенические условия обучения
3. Питание, водный режим
4. Профилактика болезней
5. Влияние компьютеров на здоровье обучающихся.
6. Творческий характер образовательного процессадля полноценного усвоения знаний и умений учащимися.

Целенаправленная профилактика вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом, складывается из программ, реализуемых медиками образовательного заведения на основе результатов проведенной диагностики, администрацией заведения (замена учебного оборудования на более современное, правильная организация перемен и внеурочной работы учащихся, подготовка преподавателей по этим вопросам здоровья), каждым преподавателем на своих занятиях.

**Психолого-педагогические факторы**

Среди факторов, влияющих на здоровье обучающихся можно выделить ряд **психолого-педагогических факторов,** которые зависят в большей степени от преподавателя, а также позволяют с наименьшим для здоровья учащихся риском внедрить ФГОСЫ.

1. Стиль педагогического общения преподавателя с учащимися.

2. Психологический климат в группе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок.

3. Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок.

4. Степень реализации преподавателем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска).

5. Особенности работы с «трудными подростками» в группах.

6. Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся.

7. Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на занятиях.

8. Личные, психологические особенности преподавателя, его характера, эмоциональных проявлений, его способность психоэмоционального переключения.

9.Состояние здоровья преподавателя, его образ жизни и отношение к своему здоровью.

10. Компетентность преподавателя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Педагогика здоровья**

**Вопросы обучения здоровью** выделяют в отдельную область **– педагогику здоровья.** Решение проблемы начинается с повышения грамотности всех преподавателей по вопросам здоровья и здоровьесберегающих технологий, направленные на сохранение здоровья учащихся, информирования здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения.

Необходимо, чтобы и сами учащиеся ощущали **ответственность** за состояние своего зрения, осанки, нервной системы. Для этого необходимо включать методы **осмысленного подхода** к своей жизни.

**Кабинет здоровья**

В рамках образовательного процесса можно организовать **кабинет здоровья**. Здесь специалист по здоровьесбережению (физиолог, специалист по адаптивной физической культуре, преподаватель ОБЖ) преподает **педагогику здоровья.** В этом технологически оформленном кабинете преподаватели могут проводить свои часы. Учащиеся групп могут быть добровольными представителями такого специалиста. Добровольцы своей деятельностью охватывают не только спортивные направления учебного процесса (соревнования, дни здоровья), но и следят за тем, чтобы ребята соблюдали личную гигиену, водный режим, режим питания, режим дня, имели опрятный вид.

**Взаимодействие семьи и учебного заведения** – традиционная проблема педагогики. Если обучить учащегося можно и без помощи его родителей, то эффективно осуществить процесс воспитания без поддержки (а иногда и при противодействии) со стороны семьи крайне трудно. То же касается и вопросов здоровья. Здесь надо учитывать две особенности.

**Первая:** здоровый образ жизни, которому учат обучающегося дома может или находить каждодневную реализацию – и тогда закрепляться, наполняться практическим содержанием, или игнорироваться, оставаясь отвлеченной информацией.

**Вторая**: здоровье своего ребенка важно для любого родителя (в отличие от познаний по какому-то предмету), и поэтому организация сотрудничества образовательного учреждения и родителей на этой основе гораздо более вероятна и продуктивна.

Реализацию можно проводить через уроки и собрания, индивидуальные занятия, тренинги, беседы и т.д., что позволяет сформировать у учащихся и родителей представление о здоровом образе жизни и сформировать навыки заботы о собственном здоровье.

**Творческий характер образовательного процесса** *–* крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение обучающегося в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы учебного заведения – развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

**Эмоциональный климат урока**

Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Преподаватель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора – один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника.

**Постоянная серьёзность – признак психологического нездоровья**. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Это мощный противовес подкрадывающемуся к обучающемуся состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока – показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья «встряска» происходит и с мыслительным процессом, оживляя творческий настрой, причём не только учеников, но и преподавателя.

Отдельная сторона оценки **использования шуток на уроке** – воспитательная. Примитивно–саркастический стереотип шуток, как проявление самоутверждения за счёт других, наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. К сожалению, образцов именно такого юмора (в повседневной жизни, на телеэкране) гораздо больше, чем умного и доброго.

Задача преподавателя – попытаться помочь подростку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

**Внеурочная воспитательная работа**

Внеурочная воспитательная работа часто включает занятия сценических студий, секций изобразительного искусства, музыкально-хоровых кружков и т.п.. На занятиях, кроме пения, такие формы учебной работы – исключение. Вместе с тем, определённую часть учебного материала, особенно по предметам гуманитарного цикла, можно трансформировать в формы и методы, присущие сфере искусства. **Разыгрывание сценок исторических событий** и литературных сюжетов – самый часто встречающийся на практике вариант интеграции сценического искусства, ролевых игр в уроки истории и литературы.

Интересно знать, что в Китае, одной из самых развитых стран мира, с 7 класса в школах введен урок сценического искусства, где дети разыгрывают исторические сцены из жизни императоров, сами шьют костюмы и делают декорации, подбирают музыку, заучивают тексты из древнекитайского эпоса, учатся выступать на сцене.

При этом не только повышается эффективность образовательного процесса, интерес к занятиям, но и достигается позитивный результат для здоровья учащихся.

**Нейтрализация напряжения** и стресса, эмоциональная разрядка, повышение коммуникативной компетентности, в том числе при разрешении конфликтов, преодоление эгоцентрической позиции через идентификацию с историческими, литературными или вымышленными героями – вот лишь краткий перечень психологических эффектов, которые возникают при таких формах проведения уроков.

**Обучение подростков с ОВЗ**

Необходимо определить, что ФГОС позволяет организовать обучение подростков с ОВЗ с учётом их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития и оценить результаты. Только удовлетворяя особые образовательные потребности такого подростка, можно открыть ему путь к профессиональному образованию.

Для подростка с ОВЗ система внеурочной деятельности становится важнейшим ресурсом развития и успешной социализации.