**Методическая разработка: «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в общеобразовательной школе».**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

     Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.  А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

      За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

      Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

      Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.

       Из вышесказанного вытекает, что эффективность воспитания и обучения зависит от состояния здоровья. Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать что бы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

      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 гражданина своей страны. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья. Цель здоровьесберегающей 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. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом. Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

       Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов “горного воздуха” и т.п. – также элементы этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

         Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся. Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; - в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; - количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; - в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; - в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся); - обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.); - должен осуществляться контроль научности изучаемого материала; - необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся; - необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей; - на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее; - нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; - необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого). - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

        Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

        На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. А если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.

         Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы 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. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

         В своей работе я придерживаюсь девиза: «Освобожденных от физкультуры быть не должно, каждый ребенок должен заниматься, исходя из своих возможностей и состояния здоровья».

         Деятельность любого педагога, в какой школе бы он не трудился, должна быть направлена на основные цели: образование и здоровьесбережение обучающихся, а алгоритмы этой деятельности должны быть  таковы:

своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни; учет нагрузки, исходя их возрастных особенностей и работоспособности обучающихся;

умение правильно планировать и сочетать компетентности в обучении;

оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения;

использование наиболее приемлемых методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью обучающихся;

создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения;

квалифицированное медицинское сопровождение;

моделирование и апробации исследовательской работы по здоровьесбережению в области образования;

воспитание у обучающихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни;

использование ИКТ в области оздоровительных систем;

создание оздоровительных и консультативных центров здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях;

систематическая работа с родителями, коллегами  по данному вопросу.

       Думаю, учителям, освоившим  этот алгоритм действий, станет интереснее и проще работать в достижении конечного результата. Пока еще здоровый образ жизни не на вершине пирамиды ценностей у некоторых подростков в наших школах. Но именно современный учитель личным примером и своим мировоззрением должен научить детей с раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

       Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность педагога – это формирование и совершенствование культуры здоровья ребенка в педагогических системах.

       Ведь главное чему должен научиться ученик, выйдя из стен школы – умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая Личность и быть достойным Гражданином своей страны.

Литература

Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. -  М.: Издательство «Глобус», 2009.  (Управление школой).

Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». -  Ростов н/Д: Феникс, 2009.  – (Библиотека учителя).

М.А. Павлова «Формирование эффективной модели здоровьесберегающего учреждения» (Материалы к педагогическим советам по данным института возрастной физиологии РАО). – Саратов, 2006.

Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе». http:/www.allbest.ru/dip/.

М. Южаков, «Здоровьесберегающие технологии в условиях предпрофессионального образования»// Знание – власть, 2006, №30.