

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ имени А. М. Горького»**

**Методическая разработка по теме:
«Использование
 здоровьесберегающих технологий
 на уроках
 физической культуры»**

Учитель физической культуры:
Владимиров М. А.

г. Карабин, Брянской области
2012 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики
 - 1.1 Сущность и актуальность работы
 - 1.2 Условия становления и новизна
 - 1.3 Трудоёмкость
2. Теоретическая база
3. Технология
 - 3.1 Цели и задачи
 - 3.2 Средства и методы
 - 3.3 Проведение мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности учащихся
4. Результативность опыта
5. Список литературы

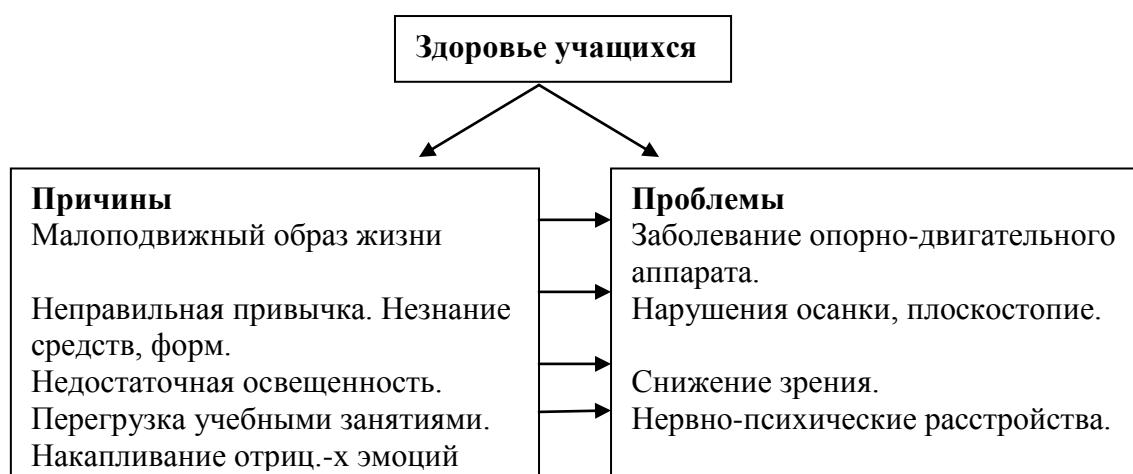
1. Основные характеристики опыта

1.1 Сущность и актуальность опыта

Сущность опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.



В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать

интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности.

С одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы - как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников. Оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

1.3 Условия становления и новизна опыта

В СОШ имени А.М.Горького я работаю 5 лет. Над данной проблемой работаю 3 года. Опыт работы над темой «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры» сложился постепенно.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

1.3 Трудоёмкость опыта

Главная проблема, которая стояла передо мной – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

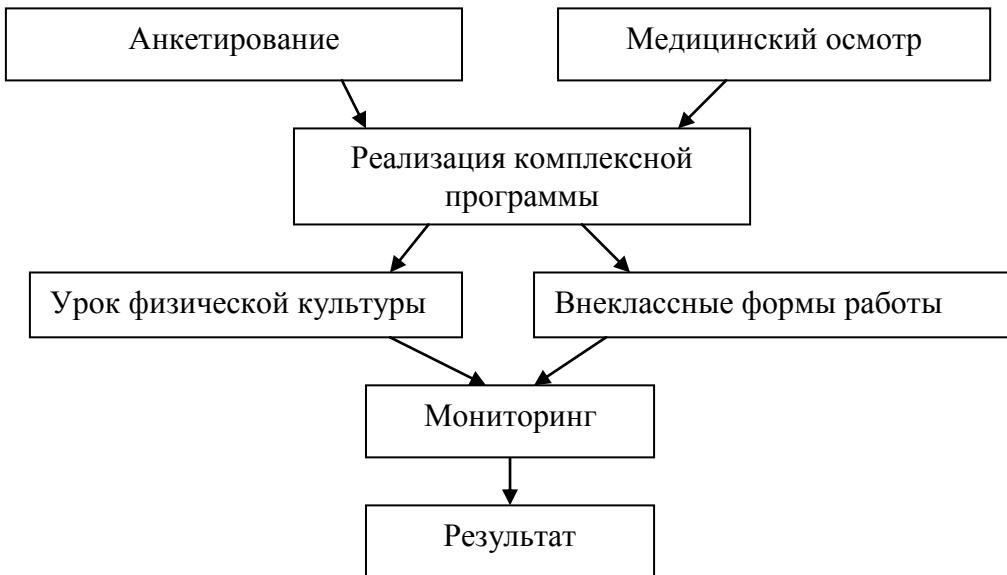
Учащиеся школы, особенно девушки старших классов, без особого желания посещали уроки физической культуры. В школе практически мало было спортивного инвентаря.

Совместными усилиями с администрацией школы создали свою спортивную базу школы:

- приобрели спортивный инвентарь;
- изготовили нестандартное оборудование;
- приобрели тренажеры.

Наличие такой спортивной базы школы позволило работать по комплексной программе физического воспитания.

Систему работы по реализации комплексной программы можно представить в виде схемы:



В результате данная система работы показывает, что с каждым годом наблюдается рост физической подготовленности учащихся школы.

2 . Теоретическая база опыта

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько, использую работу Н.К.Смирнова. В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

2.1 Здоровьесберегающие технологии в школе

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Второй. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

3. Технология опыта

3.1 Цели и задачи учебной деятельности

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

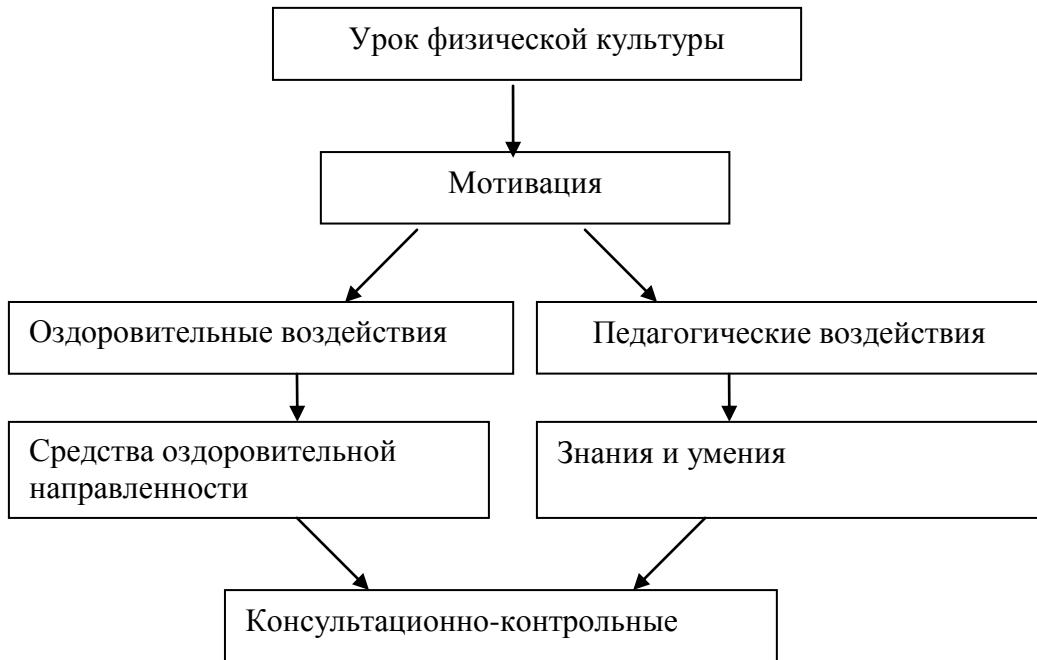
1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию.

Планируя учебный материал, руководствуясь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и ориентирован на конечный результат;
- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Реализация здоровьесберегающего пространства в школе выглядит примерно следующим образом:



3.2 Средства и методы

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.



Схема. Гигиенические средства достижения здоровьесбережения

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.
Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

- валиологическое просвещение учащихся и их родителей;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания.
- внеклассные формы физического воспитания.

Валиологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещают вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

На всех уроках прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма.

Нетрадиционные уроки.

Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья. На уроках здоровья дети делятся на группы. В группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. (например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия). Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Регулярно применяю специальные комплексы, формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию.

Современные средства физической культуры.

Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации старшеклассниц к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашел в выборе средств физического воспитания:

- ритмическая гимнастика;
- аэробика;
- занятия на тренажере.

Для повышения интереса и эмоционального настроя на своих уроках применяю технические средства: магнитофон, компьютер.

Комбинирование методов, приемов физического воспитания.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Много внимания уделяю домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Внеклассные формы физического воспитания.

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков,

полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными внеклассными формами физического воспитания являются:



Схема. Внеклассные формы физического воспитания

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к кружковым занятиям.

Пятый год я веду кружок баскетбола на базе школы. Работа в этом направлении оказывает единственное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья школьников. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормативы сдачи тестирования и зачетов.

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом. Нами разработано, а администрацией школы утверждено «Положение о лучшем спортсмене школы». По окончании учебного года лучшему спортсмену школы вручается грамота и подарки.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании работы школьного оздоровительного лагеря. Одной из форм организации отдыха в школьном лагере являются занятия на свежем воздухе, организация туристических слетов и походов. Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка, все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

3.3 Проведение мониторинга состояния физической подготовленности учащихся

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование учащихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить корректизы. Контрольные тесты провожу не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, скорость. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования каждого класса заношу в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования с помощью компьютерной программы «Физкультурный паспорт» (бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание-мальчики, подъем туловища за 30 с-девочки) и определяется в целом по школе в начале и конце учебного года.

Анализ результатов тестирования показывает, что с каждым годом наблюдается рост показателей физической подготовленности учащихся.

Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Технология проведения мониторинга состояния физической подготовленности выглядит следующим образом:



Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование учащихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить

коррективы. Контрольные тесты провожу не два раза в год, а каждый триместр. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, скорость. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

4. Результативность опыта

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

Список используемой литературы:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.