

Управление образования администрации Селивановского района
Муниципальное образовательное учреждение
Новлянская средняя общеобразовательная школа

Тема опыта

«Здоровьесберегающие технологии
на уроках физической культуры
в условиях сельской школы»

Власов Юрий Николаевич
учитель физической культуры

2014 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Условия возникновения, становления опыта	стр.3
2.Актуальность опыта	стр.3
3.Ведущая педагогическая идея	стр.5
4.Теоретическая база опыта	стр.5
5.Новизна опыта	стр.7
6.Технология опыта	стр.8
7.Результативность	стр.11

1. Условия возникновения, становления опыта

Опыт работы над темой «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры» сложился постепенно. Опыт формировался в обычной сельской школе.

В Новлянской средней общеобразовательной школе я работаю 22года. Над данной проблемой работаю четыре года. Проблема совершенствования школьного физического воспитания, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых по-прежнему остается одной из наиболее актуальных. Особого внимания заслуживает проблема снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения. Комплексное обследование учащихся сельских школ выявило, что абсолютно здоровыми являются 5% обследованных. Низкий образовательный и социальный статус родительского сообщества оказывает негативное влияние на отношение детей и подростков к своему здоровью и занятиям физической культуры. Настораживает также отношение школьников к вредным привычкам. Под действием выше перечисленных факторов, сформировалось огромное желание систематизировать работу в школе, через создание программы «Здоровье» выработать новые подходы для привития у детей любви к своему здоровью, к занятиям физической культурой.

2. Актуальность опыта

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), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения:

замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана.

Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. 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. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. 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?

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.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья 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.

3. Ведущая педагогическая идея

Ведущая идея моей педагогической деятельности как учителя физической культуры 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.

Цель:

Формирование личной физической культуры сельского школьника, приобщение его к здоровому образу жизни.

4. Теоретическая база опыта

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько.

В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа жизни.

Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология».

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.

4.1 Здоровьесберегающие технологии в школе

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.).

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Причины приводящие к нарушению здоровья.

проблемы	причины
Заболевание опорно-двигательного аппарата	Малоподвижный образ жизни
Нарушение осанки	Неправильная привычка
Плоскостопие	Незнание средств, форм
Снижение зрения	Недостаточная освещенность
Нервно - психические расстройства	Перегрузка учебными занятиями. Накапливание отрицательных эмоций

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.

5. Новизна опыта

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.

6. Технология опыта

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.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Моя задача как учителя заключается в реализации базовых компонентов программы.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

Учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат; беру за основу 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. Обязательно планирую материал.

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры.

Воздействие уроков физической культуры на школьников:

- Оздоровительные воздействия
- Педагогические воздействия
- Средства оздоровительной направленности
- Знания и умения
- Консультационно-контрольные
- Мотивация

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. Гигиенические средства достижения здоровьесбережения.

- Гигиенический режим
- Воздушно-тепловой режим
- Требования к спортивному оборудованию

- Требования к расписанию уроков
- Условия освещенности зала
- Гигиенические требования к помещению
- Личная гигиена учащихся

Второе. 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.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

- валеологическое просвещение учащихся;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания;
- внеклассные формы физического воспитания.

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

В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка.

Воспитаваю правильное отношение детей к закаливанию организма.

С этой целью практикую занятия в шортах и футболках, лыжная подготовка, игры на свежем воздухе, проветривание зала перед уроком и. др.

Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья.

Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корректирующие, коррекционные упражнения.

Например, ходьба по канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно

действуют на сердечнососудистую и дыхательную системы. Включаю в уроки игры и игровые задания.

Использую современные средства физического воспитания.

Занятия на тренажерах. Для повышения интереса и эмоционального настроя на своих уроках применяю технические средства:

-магнитофон

Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод.

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

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. 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.

Внеклассная работа по предмету.

Формы физического воспитания.

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным, областным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей.

Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

Пятнадцатый год я веду секцию баскетбола.

Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья школьников. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормы сдачи тестирования и зачетов.

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом.

В школе разработано:

«Положение о лучшем спортивном классе» и « Лучший спортсмен школы». По окончании учебного года лучшему спортивному классу вручается грамота и переходящий кубок. А лучшему спортсмену диплом и памятный подарок.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха.

Участие в спортивных лагерях способствует укреплению здоровья, пребывание на свежем воздухе воздействие солнца и физическая нагрузка

все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

7.Результативность опыта

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

1.

-Повысить успеваемость по предмету.

Качество ЗУН

2011-2012 уч. год	2012-2013 уч. год	2013-2014 уч. год
96,3%	97%	97%

2.

- Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

-Отслеживание динамики изменения показателей физической подготовленности.

-Составление списков с уровнем физического развития

-Анализ результатов

-Разработка рекомендаций на отстающие физические качества

-Тестирование учащихся в конце учебного года.

В 2013-2014 уч. году высокий уровень физической подготовленности достиг 27%.

Главная проблема, которая стояла передо мной – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей. Под условиями я понимаю повышение мотивации учащихся к урокам физкультуры, создание материальной базы для занятий.

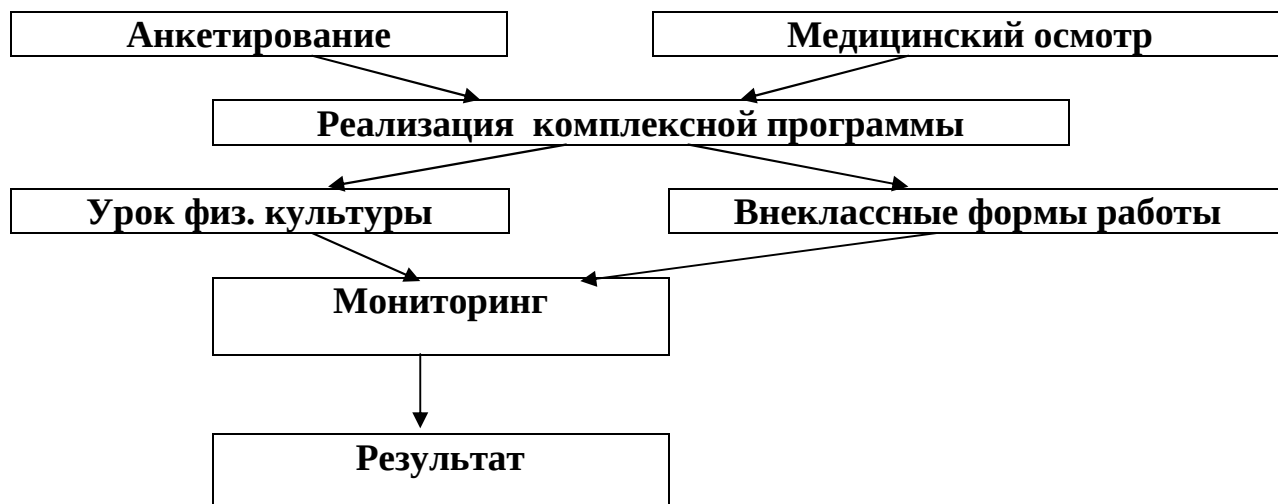
Совместными усилиями с администрацией школы создали свою спортивную базу школы:

отремонтирован имеющийся спортивный зал и спортивные раздевалки, приобретены тренажеры, лыжное снаряжение.

Наличие хорошей спортивной базы школы позволило

работать по комплексной программе по физическому воспитанию в школе.

Система работы по реализации комплексной программы.



Достижения школы.

2010-2011уч. год- команда юношей и команда девушек по мини-футболу представляла Владимирскую область на российских соревнованиях в городе Ярославль.

2011-2012уч. год- 5 место из 17 команд Владимирской области в «Президентских состязаниях»

2011-2012 уч. год- 1 место в районном конкурсе на лучшую школу года по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы. Школа награждена грамотой департамента образования Владимирской области за активное участие в конкурсе.

2013-2014 уч. год- два третьих места в областных соревнованиях по мини-футболу. Юноши 1996-97г.р. и мальчики 2001-2002 г.р.

Участники областных соревнований по баскетболу, лыжным гонкам.

Победители районных соревнований по мини-футболу, баскетболу, кроссу, лыжным гонкам, ОФП, «Перестрелка» среди 4-х классов.

2014 год- первое место в легкоатлетической эстафете на приз газеты «Селивановский вестник ».

2014 год-первое место в эстафете посвященной памяти воина – афганца В. Фомина.

Методы и средства организации Физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы.

Работа с коллективом учащихся.

Урок здоровья

1. «Спорт-это здоровье». Запись по классам в спортивные секции
2. «Я – звено цепи природы». (Связь человека и окружающей среды).
3. «Вредные привычки. Их пагубное влияние.

Устный журнал

1. Для чего нужен режим дня.
2. Мыть или не мыть.
3. Модно и по сезону.

Экоинформация

1. Сколько стоит здоровье?
2. Рынок спортивного инвентаря.

Практические занятия

1. Определи свой рост, вес, пульс.
2. Первая помощь в походе на турслете.
3. Съеденные калории. (Сосчитай, прибавь, убавь)
4. Избавление от вредных привычек.

Беседы

1. Болезнь. Халатность, безответственность или невежество?
2. Я расту (О женственности, о мужественности)

КТД

1. Открытие школьной спартакиады.
2. Закрытие школьной спартакиады.
3. Дни здоровья.
4. «Спортивный» КВН.
5. «Папа, мама, я – спортивная семья».

Выставка книг

О спорте, о спортивных достижениях, о чемпионатах, олимпийских играх и т.д.

Спортивные мероприятия

1. Волейбол.
2. Футбол.
3. Баскетбол.
4. Хоккей.
5. Шашки.
6. Теннис.
7. Лапта.
8. Лыжные гонки и т.д.

Работа с родителями

Консультация

1. С медработником по паспорту здоровья каждого ребенка.
2. Проведение диагностики здоровья.

Родительское собрание

Здоровая семья – здоровые дети.

Выставка

1. Мир моей семьи (фотоснимки).
2. Семейные реликвии (кубки, грамоты).

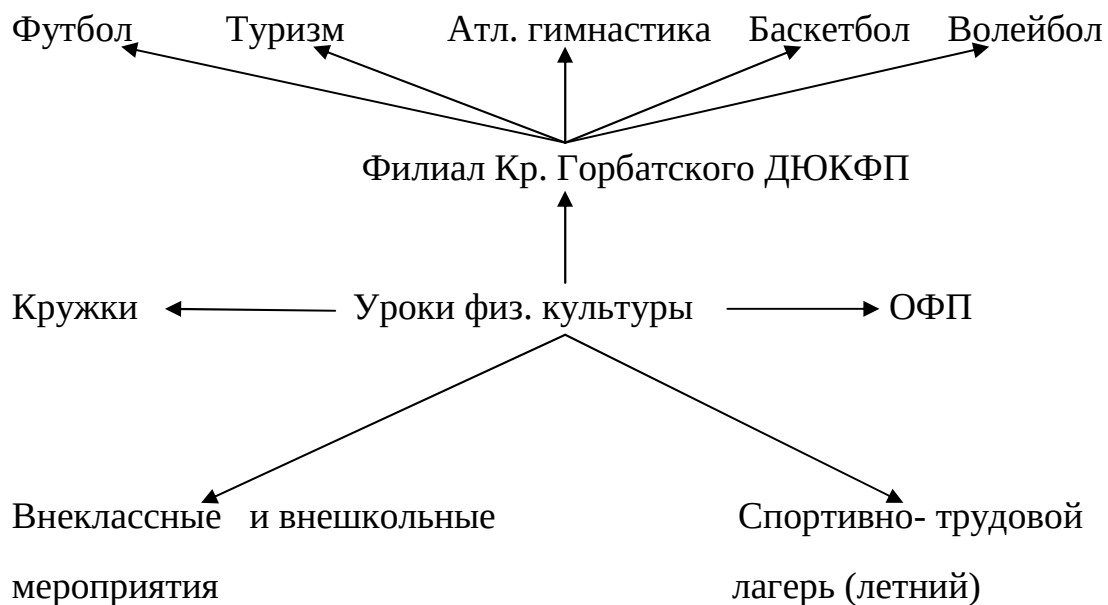
Индивидуальная консультация

1. Организация режима для спортивного ребенка.

В библиотеке

1. Составить список литературы для родителей по здоровому образу жизни.

Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в школе



**УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ**



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ.

Пирамида «Мечта туриста» в исполнении 8б класса.



«Безопасное
колесо»



ПРОВЕДЕНИЕ ЗАРЯДКИ И
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ШКОЛЕ



Победители
военной игры
"Зарница"



"Смотр строя
и песни"
с 1-го по 11 кл.

