Доклад

Тема: «Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры »

 Учитель физической культуры

 Денисов И.А. КГУ "Мамлютская санаторная средняя школа-интернат"

 2016г.

 Воспитание крепкого здорового тела важно

 одинаково как цель и как средство».

 Э. Торндайк.

 Здоровье – это состояние полного физического, душевного и

 социального благополучия. Использование системного подхода

в работе определило усиление личностной ориентированности

воспитательных целей.

При использовании здоровьесберегающих воспитательных технологий

выбираются такие психолого-педагогические технологии, программы и методы,

 которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью,

личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья,

 мотивации к здоровому образу жизни: оздоровительная,здоровьеформирующая,

здоровьеразвивающая.

Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет

внедрение здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается

система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих

важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее

воздействия на учащихся.

 С чего начать свою работу в данном направлении?

В первую очередь, необходимо составить карту здоровья каждого ребенка, в которой необходимо отразить заболевания, психологические и психосоматические особенности и отклонения, если таковые имеются. Опираясь на карту, определить уровень интеллектуального развития (низкий, средний, высокий). Распределение по уровням дает возможность подобрать для каждого ученика индивидуальный подход. Это позволит решить главную задачу педагога, повысить учебную мотивацию, через создание благоприятной образовательной среды: атмосферы доброжелательности, создание ситуации успеха для каждого ученика. В этом случае немаловажную роль играет эмоциональный компонент мотивации (поощрение, оценивание малейшего положительного результата, установление добрых взаимоотношений между учителем и учеником).

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения урока, от классического до нестандартного, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти свою нишу. Ребенок начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития учеников, но и для их нормального психофизического состояния.

 Задачи гармоничного физического развития наиболее успешно решаются с помощью гимнастики, так как в её распоряжении имеются разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Гимнастика – не только хорошее развитие мускулатуры, эта слаженная деятельность органов сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма. С самого раннего возраста надо закладывать в ребенка стремление к занятиям гимнастикой. Правильный подбор упражнений, изучение новизны, способствуют интересу к занятиям. Огромную роль несет отсутствие исторического и рекламного материала по пропаганде гимнастики, отсутствие оборудования, спортивных соревнований.

 Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у детей правильной осанки. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д.

При применении данных здоровьесберегающих технологий используются упражнения и игры различной интенсивности и направленности. В основе своей это психологические игры и упражнения, направленные на развитие психической сферы и укреплению физического здоровья учащихся.

Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние. Общая продолжительность утренней гимнастики 10—12 мин. В комплекс включается не более 8—10 упражнений, каждое из которых повторяется 6—8 раз в бодром, не очень быстром темпе. Каждый комплекс повторяется одну-две недели, причем со второй недели некоторые упражнения несколько усложняют. Затем переходят к новому комплексу.

Упражнения должны быть посильны и интересны детям. Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, лежа на спине и животе, сидя на полу, сидя на стуле, стоя на коленях и т. п. Надо следить за тем, чтобы ребенок перед выполнением упражнения занял требуемое исходное положение, правильно поставил ноги, выпрямился, приподнял голову, расправил плечи.

 Вводить в утреннюю гимнастику упражнения для формирования правильной осанки и укрепления стопы ребенка.

 Во время упражнений в ходьбе и беге учитель должен постоянно следить за сохранением правильной осанки у детей, приучать смотреть несколько вперед, не наклоняя голову.

Благоприятные условия для отдыха создаются на переменах между уроками.

На каждой перемене и в каждой классной комнате открываются фрамуги, форточки или окна, при этом больший эффект дает сквозное проветривание. Осенью и весной в хорошую погоду школьникам лучше находиться на свежем воздухе, а в ненастную погоду и в зимнее время — в рекреациях. Следует учитывать, что на переменах собираются дети различного возраста и физического развития, поэтому желательно игры и развлечения двигательного характера организовывать в разных местах, чтобы учащиеся имели возможность выбора. Игры, устраиваемые на переменах, должны быть в основном знакомы школьникам, простыми по содержанию, с небольшим количеством правил, непродолжительными по времени.

Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, “сбросить” накопившуюся на уроках усталость, повышают вероятность наступления утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.