

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»
663977, Российская Федерация, Красноярский край,
Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, д. 18
тел. 8(391-65) 67-1-04, e-mail: ural-school34@yandex.ru

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в рамках
реализации ФГОС.

Курбанова Анна Юрьевна
Учитель физической культуры.

Сегодняшняя современная школа, используя новые образовательные технологии, готовит будущее нашей страны, не забывая при этом о здоровье подрастающего поколения. Мы с вами знаем, что существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Обучение здоровому образу жизни и формирование навыков сохранения здоровья должно проводиться в школе в доступной для учащихся форме.

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Среди здоровьесберегающих технологий, существуют различные методы и формы работы, направленные на сохранение здоровья детей. Так как в нашей школе больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем поэтому на уроках я использую физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие младшего школьника: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

На уроках физической культуры здоровьесберегающими технологиями являются:

1. Подвижные и спортивные игры

Позволяют мне обеспечить двигательный режим на уроках физической культуры способствуют развитию основных двигательных качеств и

поддерживают работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

2. Занятия на свежем воздухе

Они способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

3. Дыхательная гимнастика (комплексы упражнений.)

4. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия;

5. Создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.

Это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. Я организую свою работу так что бы не было нарушений к гигиеническим условиям проведения урока и если такие возникают корректирую их в лучшую сторону.

6. Обеспечение психологической безопасности детей

Готовимся вместе. Для создания доброжелательной атмосферы на уроке физкультуры важно учитывать все – начиная от подготовки к уроку и заканчивая обсуждением его результатов.

Например, я считаю, что на качество дисциплины во время урока влияет организация рабочих мест учащихся. Поэтому уже на перемене привлекаю школьников к подготовке мест занятий, спортивного инвентаря. Если это урок гимнастики, то мы расстилаем и протираем гимнастические маты.

Если спортивные игры, то готовим мячи. Все это дисциплинирует детей, помогает создать одновременно рабочую и домашнюю обстановку в зале, заставляет их негативно относиться к беспорядку, стимулирует соблюдение правил.

Эмоциональный климат урока. Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, поэтому я в класс

вхожу с хорошим бодрым настроением, настраиваю себя на жизнерадостную с детьми волну.

Отмечать и поощрять взаимопомощь. Например, на уроках по спортивным играм. При изучении новых технических приемов (остановки, передачи, броски) я делю учащихся класса на пары. Ведущими в парах являются школьники, у которых уже получают выполнение упражнений. Я задаю какое-то упражнение, и дети воспроизводят его. В итоге один ученик доволен тем, что он освоил новое для него техническое действие, а другой гордится, тем, что сумел научить своего одноклассника. Таким образом, на уроке создается положительный эмоциональный фон.

Темп и особенность окончания урока. В конце каждого урока я даю возможность детям оценивать действия свои и своих одноклассников. Главное – аргументировать свои оценки. Для этого я готовлю учеников, объясняю критерии выставления отметок.

Поменяйтесь местами те, кто ... Учитель называет, какой-либо признак и учащиеся меняются местами. Например: «Поменяйтесь местами те, кто выполнил без ошибок строевые упражнения».

Давайте похлопаем. Дети располагаются по кругу. Я задаю различные вопросы. Использую как одну из форм оценивания и поощрения, например, «Сегодня Ваня занял первое место по челночному бегу», «Забил больше всех голов», Оля лучше всех выполнила разминку. Дети встают, а остальные ученики им аплодируют.

Сообщение. Ученикам предлагаю встать в круг. Задача по кругу передать сообщение, как можно быстрее и без искажения (тему урока, новый термин и т.д.)

Стандартом определены требования к структуре образовательных программ, условиям их реализации и к результатам образования. Личностные

результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

ФГОС предусматривают проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода.

Метапредметные задачи на уроке физической культуры можно разделить на 2 группы:

1. Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

Метапредметные результаты формируются через универсальные учебные действия (УУД): умение слушать задание, понимать цель его выполнения, работать в команде, группе, сравнивать с уже изученными движениями.

Методы, приемы и формы обучения применяемые мною на уроках для развития метапредметных способностей:

1. Комфортное начало и окончание урока
2. Объяснение нового материала с опорой на опыт учащихся
3. Упорядочение системы домашних заданий
4. Учет индивидуальных способностей и особенностей ребенка
5. Организация саморефлексии
6. Игровые методы психокоррекции
7. Нетрадиционные уроки.
8. Современные средства физической культуры;
9. Проблемное обучение через исследовательскую деятельность.

Это позволяет мне:

- активизировать учебную работу ребенка,
- придать ей творческий характер,
- передать учащимся инициативу в организации своей познавательной деятельности.

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, фильмы, видео ролики. Это стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. одно из таких занятий закончилось конкурсом рисунков.

В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка. Воспитаю правильное отношение детей к закаливанию организма. Учю детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

На своих занятиях использую сюжетно-ролевые уроки. Предлагаю упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект. 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 сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Уроки физической культуры это не только физическая подготовка ребенка но и развитие познавательных способностей. Например: в разделе лыжной подготовке дети провели мини исследование. В результате они узнали

историю создания лыж. Виды спорта, собрали материал а спортсменах лыжниках.

Уделяю внимание домашнему заданию, разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

Такая система работы позволяет мне чередовать учебный труд с отдыхом, учебные занятия с физическим развитием, корректировать нагрузку и поддерживать работоспособность младших школьников на протяжении всего учебного дня. Я стараюсь создать такие условия, чтобы у каждого ребенка появилась желание заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Список литературы.

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. – М., 2004.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культ. – М., 1982 .
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
5. Фурманов А.Г. оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов высших учебных заведений / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003
6. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; Под редакцией М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2002.