

Здоровьесберегающие технологии на внеклассных занятиях.

Деньгина Елена Анатольевна

Педагог дополнительного образования
ГБОУ школа № 558 Выбргского района

Здоровье—это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из актуальных проблем образования является совершенствование физического воспитания обучающихся посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровьесберегающих технологий в обучении – обеспечить обучающемуся 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.

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

Понимаю, что нельзя насильно заставить всех обучающихся заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

- 1 современные средства физической культуры;
- 2 комбинирование методов, приемов физического воспитания.

1. Использую современные средства физического воспитания. Применяю такие средства в работе с девушками старших групп.

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

- занятия ОФП;
- занятие волейболом;
- занятия баскетболом;

2. Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности обучающихся, 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, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убеждена, что методы убеждения и поощрения, похвалы оказывают на детей особое воздействие.

Объясняю обучающимся, 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.

Обучающимся 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 обучающихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются

Внеклассные формы работы:

1. Физкультурно-массовые
2. Спортивные мероприятия
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
4. Подвижные игры на переменах.
5. Физкультминутки.
6. Дни здоровья и спорта.
7. Спортивные секции.

Первое условие оздоровления это создание на внеклассном занятии гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самой, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей

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, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на внеклассном мероприятии, 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 анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

- 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.

Данный мониторинг провожу по такой схеме:

К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. 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 заносю в журнал, а обучающиеся заполняют дневники самоконтроля, в которых очень наглядно видно: наблюдается ли положительная динамика или нет, и над чем стоит поработать особенно. Таким образом, многие ребята стараются улучшить свои результаты, а мне остается только подсказать, как это сделать.

Анализируя результаты своей работы, 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 внеклассным занятиям 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. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004

2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.