ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ - РЕСУРС КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Уразова Е. В., учитель физической культуры СШ им. Шулембаева, г. Аксу

В современном Казахстане идет становление новой системы образования,

ориентированной на мировое образовательное пространство. Этот процесс

сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике.

Реализация данной перспективы возможна при одном важном условии: хорошем здоровье будущих граждан Казахстана, сегодняшних школьников. Поэтому главной задачей школы сегодня является воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни. Качество образования может быть достигнуто при создании определенных условий, направленных на укрепление здоровья. Настоящий этап предполагает активное включение в работу по содействию здоровью не только специалистов, формирующих здоровье ребенка (медицинской сестры, инструкторов по физической культуре), но и практически всех педагогов, работающих в школе. Сегодня можно с уверенностью утверждать, что педагог может сделать для здоровья ребенка не меньше, чем врач. Просто необходимо работать так, чтобы в процессе обучения и воспитания максимально содействовать сохранению здоровья ребенка.

Цель здоровьесберегающей педагогики обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив знаниями, умениями и навыками.

Целью нашей школы является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности.

Уроки физической культуры не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника. Поэтому организована двигательная активность учащихся в учебное время, физкультминуток на уроках. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить кровообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

Одной из форм организации физкультурно-массовой работы в режиме школьного дня являются подвижные игры на большой перемене. Организация подвижных перемен - это важный фактор для двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией. Оздоровительную ценность имеют подвижные игры на улице, на свежем воздухе, под присмотром учителя. Ответственность за организацию и проведение игр возлагается на классных руководителей. Учителя физической культуры определяют содержание подвижных перемен, консультируют физоргов класса, оказывают помощь учителям в подборе упражнений. Игры, проводимые на перемене, должны быть хорошо знакомы детям, иметь несложные правила, быть интересными. Правильно спланированные игры на перемене способствуют хорошему самочувствию. Ребята лучше занимаются на уроках, внимательнее слушают учителя.

«Здоровьесберегающая технология» реализуется и на уроках физической культуры. Для нас, учителей физкультуры, очень важно правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребенку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока.

Урочные занятия имеют конкретную структуру: подготовительную, основную и заключительную часть. В подготовительную часть входят физические упражнения, имеющие лечебно- профилактический эффект, это разновидности ходьбы, направленные на профилактику плоскостопия, беговые упражнения, необходимые для того, чтобы хорошенько размять и растянуть связки и суставы ног. В этом случае риск получить ненужную травму будет сведен к минимуму.

В основной части урока у детей формирую навыки и умения. Обучение проходит по принципу: от простого к сложному. В основной части урока, кроме обучения новому двигательному действию, повторения изученных, необходимо давать упражнения на развитие двигательных качеств. Учащиеся должны не только выполнять предлагаемые учителем задания, но и учиться совершенствовать их. Удерживать внимание и интерес ребят помогает разнообразие упражнений, нестандартные уроки (урок-соревнование, Урок-турнир, сюжетно-игровые), вовлечение учащихся в работу. Заключительная часть урока предназначена для приведения организма в норму. Используются игры на внимание, упражнения на движения в сочетании с дыхательной гимнастикой, выполняющиеся в медленном темпе. Очень важным моментов является самооценивание и взаимооценивание. При выполнении какого — либо упражнения или техники, от учащихся просим проанализировать свою работу. В конце урока проводится рефлексия.

Деятельность учителя состоит не только в проведении интересного урока, но и индивидуальном возрастном подходе к каждому ребенку. Для этого выявляется уровень физической подготовленности, проводится тестирование учащихся. Тесты принимаются осенью и весной. Они позволяют более эффективно управлять учебным процессом. А 4, 7, 9 и 11 классы сдают зимнее и летнее Президентское многоборье. Президентские тесты являются основой нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи Республики Казахстан.

Для развития устойчивого желания заниматься физкультурой, мы, учителя, ведем мониторинг каждого учащегося. Стимулируем учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния.

С каждого урока ученики должны уходить с обоснованным ощущением, что они научились чему-то для них новому. Во внеклассной работе ставятся те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, а также воспитанию определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом. В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование и развитие способностей в различных видах спорта. Эта задача решается с помощью работы спортивных секций по спортивным играм, лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике и другим видом спорта. Внеклассная спортивно-массовая работа отличается от учебной тем, что осуществляется на добровольных началах. Главными задачами тренировки являются достижение занимающимися спортивной формы и достаточно высоких для своего возраста спортивных результатов, участие в соревнованиях. В нашей школе проводятся следующие мероприятия по здоровьесбережению: классные часы о здоровом образе жизни, о профилактике травматизме на уроках, организация школьных спартакиад, «дней здоровья», спортивные праздники. Физкультурные праздники - это массовые зрелищные мероприятия, пропагандирующие занятия спортом. Воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Праздники способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих мероприятиях каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

Интересно проходят совместные праздники родителей и детей. Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое и духовное здоровье ребенка. В нашей школе стали традиционными спортивные состязания «Папа, мама, я спортивная семья». Подобные соревнования укрепляют контакт между старшими и младшими в семье, между школой и семьей, создают хорошее настроение. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе одна из важных задач физического воспитания. Постоянно меняющаяся температура, влажность, ветер в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы. Важным является создание условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные площадки, дорожки, футбольные и баскетбольные площадки, нестандартное оборудование, яма с песком для прыжков.

В рамках популяризации массового спорта, учащихся школы привлекаются к школьным лигам: волейбол, баскетбол, футбол, тоғызқұмалақ, асық ату, бес асық, шахматы, настольный теннис, легкоатлетический кросс).

Проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят им чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся более ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» (Джон Локк).

Литература

1. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2020-2025 годы. Астана

2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003.

3. Юсупова Н. П., Плетнева Е. Ю. Создание здоровьесберегающего образова тельного пространства как условие повышения качества образования// Сибирский учитель. Научно-методический журнал, 2005.

4. В РК утвердили Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения («Казахстанская правда» № 24 (27645), 5 февраля 2014).