Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто», - говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в XXI веке.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

В современном мире мы добились новых достижений в науке и технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технологической цивилизации. Но, помимо положительных результатов, такая революция приводит и к отрицательным явлениям. Повсеместно наблюдается ослабление здоровья человека. И, конечно, самыми уязвимыми, становятся дети. В настоящее время средства массовой информации открыто освещают эту проблему. Уровень общей заболеваемости российских детей увеличивается: увеличилось количество хронических заболеваний, болезней опорно-двигательной, эндокринной, сердечно-сосудистой системы. Выявлено нарушение осанки, различные по степени сколиозы, деформации грудной клетки, снижение мышечного тонуса. Сократилось число здоровых выпускников. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация – основные причины этого. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через обучение в школе проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Отрадно заметить, что в настоящее время система образования повернулась лицом к проблеме сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения. Задача школы и педагогов заключается не в том, чтобы ученика наполнить как сосуд знаниями и выпустить его за порог школы, радуясь, что наконец-то доучили. Основная задача заключается в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сформировать успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение. Без здоровья это недостижимо. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений, которая закладывает школа, должен основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья. Это может быть достигнуто путем реализации здоровьесберегающих и здоровьеформирующих образовательных технологий

Учитывая сложившуюся ситуацию, одной из приоритетных задач учебно-воспитательного процесса является сбережение и укрепление здоровья учащихся.

Проблема укрепления и сохранения здоровья школьников является одной из ведущих задач на моих уроках физической культуры.

На своих уроках я активно внедряю здоровьесберегающие технологии, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья, т.е грамотная забота о здоровье, использую личностно-ориентированный подход, учитываю группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, на уроках учащиеся работают по отделениям, каждое из которых соответствует определенной группе здоровья, а, значит, при выполнении заданий ученики получают дозированную нагрузку, прислушиваясь к своему организму: самостоятельно осуществляют контроль за пульсом.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Поэтому развитие основных движений — одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обусловливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре. Упражнения в основных движениях проводятся на всех уроках физкультуры. Если упражнения в том или ином виде основного движения проходят весело, в игровой форме, дети более заинтересованно и качественно выполняют их. Во время упражнений в ходьбе и беге постоянно слежу за сохранением правильной осанки у детей.

Считаю, что развитие ловкости, как комплексной способности, является важной составляющей в повышении объема двигательной активности школьников. Ведь в младшем школьном возрасте ловкость развиваем в комплексе с координацией движений. В школьной программе по физической культуре имеются такие упражнения, которые к развитию ловкости предъявляют особые требования. Сюда относятся вращения, упражнения в равновесии, в особенности на поднятой над полом и уменьшенной опоре, а также двигательные действия при необычном положении тела в гравитационном поле, например, вниз головой. Вращательные движения я включаю в гимнастические упражнения на снарядах, в акробатические упражнения. На первых порах при попытке выполнить эти действия у детей имеет место потеря ориентировки в пространстве. Необходимым условием для освоения этих двигательных умений считаю предварительную подготовку системы ориентации учащихся к необычному положению тела. Для адаптации учащихся к необычному положению тела в пространстве и к вращательным движениям в уроки включаются специально подобранные упражнения. Как показывают многолетние наблюдения, в этом возрастном периоде ценным средством развития ловкости считаю подвижные и спортивные игры, где занимающиеся сталкиваются с разнообразными и непредвиденными задачами, требующими адекватных, быстрых, рациональных и находчивых двигательных реакций.

Расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий, овладения современными системами физи­ческих упражнений, включая упражнения рекреативной, корригиру­ющей и прикладной направленности; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятель­ности, использование этих форм для совершенствования индивиду­альных физических и психических способностей, самопознания, са­моразвития и самореализации; гармонизация физической и духов­ной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и креп­ком здоровье; формирование адекватной самооценки личности, вы­сокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодей­ствии; формирование навыков и умений использовать акробатику и гимнастику как средство воспитания подрастающего поколения - утверждения здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий в своей работе, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность.