

## Конкурсное задание в рамках муниципального конкурса

«Педагог года 2019»

### Моя методическая система



Матлахова Ирина Владиславовна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей 6 имени академика Г.Н.Флёрова  
г.Дубны Московской области», [www.lycee6.ru](http://www.lycee6.ru)

Адрес персонального сайта:  
<https://multiurok.ru/matlakhova/discussions/>  
e-mail: [gurova.mir@yandex.ru](mailto:gurova.mir@yandex.ru)

**«Пути сохранения и укрепления здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»**

#### Аннотация

Моя методическая разработка формируется на культуре здорового образа жизни, средствами современных образовательных технологий на уроках физкультуры и во внеурочное время. В статье рассматриваются подходы и методы работы с детьми.

Статья адресована, в первую очередь, учителям-предметникам, и педагогам дополнительного образования, занимающимся проблемами здоровья.

Значительную часть времени дети проводят в неблагоприятных для здоровья условиях: у телевизора, компьютера, а также загруженность домашними заданиями. В результате этого снижается уровень их двигательной активности, повышается психическая нагрузка на организм, вызывая психоэмоциональные нарушения и стрессы.

Ключевые слова: методическая система, здоровье

#### Содержание

1. Введение.
2. Понятие здоровье. Причины заболеваний.
3. Система работы с детьми.
4. Здоровье сберегающие технологии на уроках физической культуры

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих

отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

### **Здоровье учащихся .....**

#### **Проблемы в нашем лицее.....**

Кардиология

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.

Нервно-психические расстройства.

#### **Причины**

Малоподвижный образ жизни

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.

Перегрузка учебными занятиями.

Накопление отрицательных эмоций

Моя методическая система направлена на обеспечение физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории выполнения упражнений и практики их применения, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не являются приоритетными в иерархии потребностей человека нашего общества.

Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

Поэтому передо мной возникают вопросы: как организовать деятельность лицеистов на уроке, чтобы определить каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на лицеистов целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности.

Актуальность темы состоит в решении проблемы - как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью лицеистов. Оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.

2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.

3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

В Лицее я работаю 15 лет, 5 из которых работаю над методической темой «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры». Выбранная мной тема созвучна подпроекту «Здоровье» одного из проектов программы развития лицея «Развитие воспитательной системы лицея с целью успешной социализации личности в современных условиях».

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Систему работы по реализации комплексной программы можно представить в виде схемы:

Анкетирование

Медицинский осмотр

Создание комплексной программы с учетом ожидаемых результатов и рефлексии лицейстов

Реализация комплексной программы

Урок физической культуры

Внеурочная деятельность

Внеклассные формы работы

Мониторинг

Результат

В результате данная система работы показывает, что с каждым годом наблюдается рост физической подготовленности учащихся школы.

Инструментом осуществления моей деятельности являются здоровьесберегающие образовательные технологии.

В.И. Ковалько пишет: « Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

-активного участия в этом процессе самих учащихся;

-создание здоровьесберегающей среды;

-высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

-планомерной работы с родителями;

-тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

**Цель** – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Основные задачи:**

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

**Второй. Этап углубленного изучения.**

**Цель** – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

**Основные задачи:**

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

**Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.**

**Цель** – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

**Основные задачи:**

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и ориентирован на конечный результат;

- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Реализация здоровьесберегающего пространства в школе выглядит примерно следующим образом:

(Урок физической культуры)

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.

Второе условие - 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, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, 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 создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания.
- внеклассные формы физического воспитания.

**Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.**

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

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. Это стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

На всех уроках прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма.

### **Нетрадиционные уроки.**

Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья. На уроках здоровья дети делятся на группы. В группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. (ходьба по канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия). (тропа здоровья) слайд. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Регулярно применяю специальные комплексы, формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, 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, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. (слайд). Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. И отмечают свое самочувствие в «дневник здоровья».

Объясняю учащимся, 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.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Много внимания уделяю домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им лицеисты приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

### **Внеклассные формы физического воспитания.**

Лицеистам 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 учащихся внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными внеклассными формами физического воспитания являются: (схема, слайд)

Физкультминутки.

Общефизическая подготовка.

Спортивные кружки.

Дни здоровья и спорта

Физкультурные праздники

Внутришкольные соревнования

Схема. Внеклассные формы физического воспитания

В лицее организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, городским соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях школьного уровня во многом способствует привлечению школьников к кружковым занятиям.

Второй год я веду кружок гимнастики на базе лицея. Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья лицеистов. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормативы сдачи тестирования и зачетов.

Вместе с учащимися я веду активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом. Мною разработан конкурс на самый спортивный класс, где ученики стараются получить много медалей и дипломов за участие в городских и областных спортивных соревнованиях.

### **Результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, 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 занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления лицеистов, в частности, на уроках физической культуры.