(cc) BY

Альметкин Владимир Васильевич
учитель
МБОУ «Староильдеряковская СОШ» Аксубаевского
муниципального района Республики Татарстан
с. Старое Ильдеряково, Республика Татарстан

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы о важности физического воспитания детей и его влияния на их здоровье, о том, какие формы здоровьесберегающей деятельности используются в работе. Основной идеей здоровьесбережения является смещение акцента с физической подготовки на формирование культуры здоровья.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, физическая культура.*

Вопрос, который я хочу поднять в статье, актуальный, так как речь пойдет о сохранении здоровья учащихся.

Сегодня в условиях, когда происходит переосмысление духовного, нравственного и физического богатства человека, каждый стремится иначе посмотреть на себя, свои задачи, перспективы. Многое менялось и меняется в системе образования, но одна проблема остается неизменной – охрана и укрепление здоровья детей, создание нормальных условий для их роста и развития. Уверен, что физическая культура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Посредством физической культуры решаются задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

Сохранение здоровья школьников – важнейшая задача нашей школы, ориентированной на развитие способностей детей. Проводимый в школе мониторинг здоровья учащихся позволяет судить о частоте и характере заболеваний. В

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

соответствии с выявленными заболеваниями определяется система медицинских и педагогических мероприятий.

Весь процесс обучения в условиях здоровьеформирующих технологий проходит в три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый этап – начальное ознакомление с основными понятиями о здоровьесбережении (формирование у ученика основ здорового образа жизни и выполнение элементарных правил).

Второй этап – углубленное изучение (формирование полного понимания основ здорового образа жизни).

Третий этап – закрепление знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшему их совершенствованию (умение перевести в навык).

Специфика оценки успешности работы учителя физической культуры в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства во многом состоит в умении выделить необходимые идеи и аспекты урока. Перед планированием урока по здоровьесберегающей технологии необходимо определить проблемы здоровьесбережения:

– простудные заболевания;

– утомление обучающихся за счет однообразности уроков;

– наличие стрессов, хроническое психофизическое напряжение.

После того, как мы определили проблемы, необходимо указать основные направления и приемы по сбережению здоровья:

– гигиенические условия в спортивном зале: чистота, свежесть воздуха, температура, освещение;

– виды учебной деятельности (оптимально от 4 до 7 видов за урок);

– методы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (норма – не менее трех за урок).

Так как здоровье обучающихся во многом зависит от уровня и развития двигательных качеств, то в зависимости от возраста учеников продумываю способы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и методы для их развития, тщательно подбирая специальные упражнения для каждой возрастной группы.

В основной части урока соблюдается последовательность приемов обучения: рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, практическое апробирование 3–4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема.

В нашей школе спортивно-оздоровительное направление является одним из приоритетных направлений:

– построили спортивную площадку с искусственным покрытием, отремонтировали спортзал, закупили новый спортивный инвентарь;

– разработаны годовые планы и графики прохождения учебного материала по отдельным разделам программ (легкой атлетике, лыжам, гимнастике, спортивным и подвижным играм);

– создана методическая база для проведения уроков, внеклассных, внеурочных мероприятий и подготовки учащихся для участия в спортивных соревнованиях и образовательных проектах.

Это, несомненно, повышает мотивацию, способствует формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Помимо урока физической культуры, который остается основной формой учебного процесса, большое внимание уделяется внеклассной работе. Периодически проводятся дни здоровья, оздоровительная ходьба (зимой лыжные прогулки, лыжня рядом со школой) во время большой перемены, соревнования «Осенний кросс», первенства школы по спортивным играм, легкой атлетике, настольному теннису, лыжам, спортивное ориентирование, лыжная эстафета с привлечением родителей и выпускников школы. Мероприятия по профилактике вредных привычек (в школе никто из учащихся, обслуживающего персонала, учителей не курит).

В школе работают спортивные секции: лыжи, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, спортивное ориентирование, туризм. Ученики выбирают секции по интересам и совершенствуют знания, полученные на уроках.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Любое творчество и успехи учеников начинаются с учителя. Творя себя, отдавая дань педагогической деятельности, мы вовлекаем в этот процесс школьников. Наши учителя принимают активное участие в соревнованиях, проводимых в районе и республике среди педагогических работников. Мы являемся победителями в зимней и летней Спартакиаде района среди работников образования. Это говорит об активной жизненной позиции педагогов.

Любовь учителя к предмету становится побуждающей силой, «заражать» детей, которые в свою очередь, «отдают долг» учителю своими достижениями.

Основными результатами своей работы считаю:

– увеличение уровня двигательной активности, а как следствие – возросло количество учащихся – победителей и призеров на республиканских, районных соревнованиях как в личном, так и в командном зачете;

– юноши 10–11 классов сдали нормы ГТО по подтягиванию, подниманию туловища на золотой значок;

– высокий уровень физической подготовленности;

– повышение физической активности и укрепление иммунитета учащихся уже со 2 класса.

Вывод: практика вовлечения обучающихся в спортивные мероприятия и приобщения к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом обладают благополучным физическим и психологическим воздействием здоровья детей нашей школы.

Список литературы

1. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре: 1–11кл. / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева. – М.: Метод, 2004.

2. Дзержинская Л.Б. Физическая культура: учебное пособие / Л.Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский. – Волгоград: 2016, С. 62–65.

3. Журавлёва Э.И. Здоровьесберегающие технологии: цели, задачи, принципы, виды / Э.И. Журавлёва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://multiurok.ru/index.php/files/zdorov-iesbierieghaiushchiie-tiekhnologhii-tsieli.html

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях: методические рекомендации / Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов. – М.: Мнемозина, 2011.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)