

МО 29.05.2014

**Доклад: «Пути самореализации учащихся в условиях
здоровье сберегающих технологий и формирование
здорового образа жизни на занятиях физической
культурой в лицее».**

Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человека в полноценного, здорового гражданина своей страны.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Критерием здоровье сберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию.

Тогда более правильным представляется определение здоровье сберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Цель здоровье сберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровье сберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

Задача здоровье сберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Группы здоровье сберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания ежедневной помощи школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов "горного воздуха" и т.п. – также элементы этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе ("педагогика успеха"), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся.

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;

- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);

- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;

- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;

- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от

настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;

- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;

- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).

- необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся.

Создание условий для заинтересованного отношения к учебе

Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. А если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

Включение в процесс занятий элементов активного отдыха

Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкульт. паузы, динамические (подвижные) перемены.

Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях

Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем.

Перечень внутришкольных факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся.

1. Гигиенические условия, факторы

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

- 1.4. размер помещений, кубатура
- 1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
- 1.6. используемые стройматериалы, краска
- 1.7. мебель: размеры, размещение в помещении
- 1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
- 1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
- 1.10. качество питьевой воды, используемой в школе
- 1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории
- 1.12. состояние сантехнического оборудования.

II. Учебно-организационные факторы

- 2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника
- 2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
- 2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)
- 2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во вне учебное время)
- 2.5. особенности устава школы и норм жизни школы
- 2.6. медицинское и психологическое обеспечение школы
- 2.7. участие родителей учащихся в жизни школы
- 2.8. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»
- 2.9. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»
- 2.10. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы
- 2.11. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
- 2.12. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

III. Психолого-педагогические факторы

- 3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
- 3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися
- 3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
- 3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
- 3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе
- 3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- 3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
- 3.8. личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений
- 3.9. состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью
- 3.10. обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения
- 3.11. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя
- 3.12. профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Учитель предмета «Физическая культура»

С.М. Биховец

Тема школы : «Оптимальные пути самореализации учителя и ученика в условиях личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию».