

Создание здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры и во внеурочное время в МБОУ «Начальная школа-детский сад № 44» г. Белгорода

На сегодняшний день вопрос о сохранении и укреплении здоровья младших школьников в образовательных учреждениях является одним из актуальных в системе современного образования.

Его актуальность заключается в том, что по данным многочисленных исследований, именно образовательная среда является одним из наиболее сильных факторов отклонений в здоровье и развитии детей.

В связи с этим, введение в действие нового Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, оказало на содержание теоретической и практической части урока физической культуры особое влияние. В учебниках увеличилось число заданий теоретического и практического характера, появилось большое разнообразие упражнений для развития силы, ловкости, быстроты, увеличилось число упражнений, пробуждающих и развивающих интерес учащихся к данному предмету, активнее стали использоваться здоровьесберегающие технологии.

В нашем образовательном учреждении на уроках по физической культуре мы стараемся не только решить проблему организации физической активности учащихся, но и профилактику возникновения гиподинамии и различных заболеваний, так как поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью.

В связи с увеличением количества уроков физической культуры (3 часа в неделю) и изменением содержания уроков (каждый урок стал новой «тропинкой здоровья»), мы активно реализуем такие здоровьесберегающие технологии, как физкультурно-оздоровительные технологии.

К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного ученика от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

1. Стимулирующие: они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния (температурное закаливание, физические нагрузки);
2. Защитно-профилактические технологии: выполнение санитарно-гигиенических норм и требований; ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизма.
3. Компенсаторно-нейтрализующие технологии: физкультминутки, физкультпаузы, которые нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.
4. Информационно-обучающие технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье [1].

«Физкультура без освобожденных» - это принцип, которым руководствуются в нашем образовательном учреждении, поэтому физическая активность организуется двумя направлениями:

1) Занятия больших форм - уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.

2) Занятия малых форм, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене).

Двигательная активность наших обучающихся складывается из ежедневной утренней зарядки в 8.20, ходьбы, подвижных перемен, пауз в режиме дня.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Наше учреждение является школой полного дня, поэтому у нас есть все условия для того чтобы сохранять и укреплять здоровье детей не только в урочное время, но и во внеурочное.

К основным мероприятиям здоровьесберегающей деятельности, которые мы реализуем, относятся:

- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- просветительской работы с учениками по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

В методике обучения физической культуре основной задачей является: сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся [2].

Поэтому на уроках физической культуры особое место мы отводим формированию физического развития младших школьников. Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

К основным принципам, которым мы придерживаемся в рамках организации здоровьесберегающей среды для детей, относятся:

1. Учет индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося (подбирается такой уровень учебной нагрузки, который соответствует тренирующему режиму и является щадящим (ниже утомляющего). Для каждого ученика составляется оптимальный уровень нагрузки.

2. Помнить о формировании ответственности учащихся за свое здоровье. Способствовать формированию собственного отношения учащихся к проблеме сохранения и защиты здоровья, культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья [3].

Как показывает практика, здоровье детей во многом зависит от среды в образовательном учреждении, поэтому применение нами здоровьесберегающих технологий способствуют сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста. Поэтому в нашем учреждении мы стареемся создать такие условия, чтобы каждый ученик чувствовал себя психологически и физически комфортно.

Литература:

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
2. Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А. «Здоровье. Учебно - методическое пособие для учителей 1 - 11 классов, Москва, 2011. - 444 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2012.-121с.