**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Методическая разработка

«Здоровьесберегающие педагогические технологии»

Автор разработки:

тренер – преподаватель ДЮСШ

В.А. Чеботарев.

ст. Егорлыкская

2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…………………………………………………………………………………..…2

Глава1. Здоровьесберегающие педагогические технологии……………………………2

1.1 Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции………………………2

1.2 Средства здоровьесберегающих технологий…………………………………………4

1.3 Этапы процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики………………………………………………………………………………………….5

Глава2. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры…………………………………………………………………………………………..7

2.1 Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании……………………7

2.2 Создание комфортных условий для занятий физической культурой………………7

2.2.1 Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам……………………8

2.2.2 Санитарно - гигиенические требования к открытым спортивным площадкам………………………………………………………………………………………….8

2.2.3 Санитарно-гигиенические требования к инвентарю и оборудованию……………………………………………………………………………………..9

2.3 Включение в процесс занятий элементов активного отдыха…………………….9

2.3.1Физкультминутки……………………………….…………………………………..9

2.3.2 Физкультпауза……………………………………………………………………..11

2.3.3 Оздоровительная аэробика………………………………………………………. 11

2.4 Реализация качественной физкультурно-оздоровительной работы……………..12

Заключение……………………………………………………………………..…………13

Список использованных источников и литературы…………………………………..14

**ВВЕДЕНИЕ**

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

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Огромную роль в этм играет популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах.

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление его здоровья. Здоровьесберегающие технологии - это психолого-педагогические приёмы и методы работы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальностью данной работы является решение проблем и вопросов, связанных с использованием здоровьясберегающих технологий в процессе физического воспитания для повышения интереса учащихся к урокам физкультуры.  
 Цель работы: изучить здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры, особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики на уроках физической культуры.  
 Задачи проектной работы:

1. Изучить сущность, виды, классификацию педагогических технологий;

2. Ознакомиться с здоровьесберегающими технологиями в физическом воспитании.

**ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

1.1 Понятие о здоровьесберегающих технологиях, их функции.

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.   Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников  - нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления.  Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ёе главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья учащихся?   
Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

Остановимся только на нескольких концептуальных позициях.

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья обучающихся:

-приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;

-формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);

-развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.);

-воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;

-формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;

-воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью;

-воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

-формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;

-развитие умений оказать первую медицинскую помощь;

-формирование у учащейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

2. Целостность учебно-воспитательного процесса.

Целостность предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Это длительный процесс, он не может носить временный, половинчатый характер и требует использования всех средств, форм, методов. Целостность также означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

3.Обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий.

Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании.

Обновление содержания образования — это не только новая информация, которую можно сегодня получить через Интернет или справочники, но и такое содержание, которое нужно критически усвоить и претворить в персональный опыт здоровой жизни.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в школе будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Здоровьесберегающие технологии по характеру действия делятся на 4 группы:

-защитно-профилактические (выполнение норм СЭС, проведение прививок, ограничение предельного уровня учебной нагрузки);

-компенсаторно-нейтрализующие. При их использовании становится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминизация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки);

-стимулирующие. Позволяют активизировать силы организма( закаливание, педагогическая психотерапия);

-информационно-обучающие. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий - такая организация образовательно-воспитательного процесса на всех уровнях, при которой происходит качественное развитие. Развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Результат воздействия на учащихся всех здоровьесберегающих технологий должен оцениваться с помощью комплекса методов медико-психолого-педагогической диагностики.

Цель здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**1.2 Средства здоровьесберегающих технологий.**

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;

2. оздоровительные силы природы;

3. гигиенические факторы.  
Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специаольно организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.  
Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапии, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию(витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

-выполнение санитарно-гигиенических требований, регламинтированных СанПиНами;

-личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);

-проветривание и влажная уборка помещений;

-соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна;

-привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле, обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий.

**1.3 Этапы процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.** В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

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

- сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;

-создать элементарные представления о основных понятиях здорового образа жизни;

-добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения);

-предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.  
Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений, комплексов физкультминуток, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

2. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.  
Основные задачи:

- уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения;

-добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;

-формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ними широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словестного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровье сбережения, беседа, дискуссия.

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

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.  
Основные задачи:

-добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;

-добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как они взаимосвязаны. На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

**ГЛАВА 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**2.1 Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.**

«Физкультура без освобожденных» - принцип, которым должны руководствоваться учителя физической культуры.

Физическая активность должна быть организована 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 удлинённой  перемене).

На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику малоподвижности детей. Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеофильмами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения   гиподинамии.  Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

2.деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;

3. не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

4. обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

**2.2 Создание комфортных условий для занятий физической культурой.**

Соблюдение санитарно-гигиенических средств является неотъемлемой частью для успешного достижения цели здоровьесберегающих технологий. Вот некоторые из них:

- рациональное освещение зала;

- исключение монотонных звуковых раздражителей;

- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;

- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

- наличие аптечки;

- спортивный инвентарь по возрасту;

- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Три основные санитарно-гигиенические требования, которые нужно соблюдать во время уроков физкультуры для сохранения здоровья детей, рассмотрим более подробно

2.2.1 Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам.

Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам:

-количество мест  в  спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м    на одного учащегося;

-  полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность;

 - полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться через  2 часа занятий;

 - стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча;

- потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску;

-  освещенность должна быть не менее величин: 200-300лк.

В качестве источника света должны быть использованы светильники люминесцентные, либо светильники с лампами накаливания полностью отражённого светораспределения;

- вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом;

-  управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки;

- на всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки;

 -   в помещении на видном месте должен быть план эвакуации;

-   в спортивном зале должно быть не менее 2 выхода.

**2.2.2 Санитарно - гигиенические требования к открытым спортивным площадкам.**

Требования к открытым спортивным площадкам:

-  должны располагаться на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов;

-  площадки должны быть ровными, установленных размеров, твердыми;

- беговые дорожки должны быть  специально оборудованы,  ровные,  нескользкие продолжаться  не менее 15м после финиша.

-  прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым песком на глубину 20-40м. Песок должен быть чистым.

-  места для метаний располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест. Длина сектора должна быть не менее 60-70м.

**2.2.3 Санитарно-гигиенические требования к инвентарю и оборудованию.**

Требования к инвентарю и оборудованию:

 - все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах занятий, должны находиться в полной исправности;

- гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления должны быть надежно зафиксированы;

-жерди брусьев каждый раз перед началом занятий должны ремонтироваться по всей длине. При трещине жердь необходимо заменить.;

- гриф перекладины перед выполнением упражнения и после окончания необходимо протирать сухой тряпкой;

- гимнастическое бревно не должно иметь  трещин и заусенцев;

- опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При  выдвижении ноги козла должны прочно быть закреплены.;

- гимнастические маты должны вплотную укладываться;

- гимнастический мостик должен быть подбит резиной;

- мячи набивные используются по номерам, строго в соответствии с возрастом и физической нагрузкой;

- вес снарядов при метании должен соответствовать возрасту и полу по правилам соревнований.

**2.3 Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.**

Преподаватель всегда должен учитывать динамику работоспособности учащихся на уроке. Существуют три фазы работоспособности:

1 фаза - врабатывание 8-10 минут.

2 фаза - оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза - преодолеваемого утомления.

Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, 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;

-устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

**2.3.1Физкультминутки**

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут. Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д. Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше.

Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5—8. И физические упражнения, и игры должны быть детям хорошо знакомы. Полезно содержание физкультурных пауз строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия. Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых. Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики. Дети старшего возраста должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др.

Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Дошкольникам младшего возраста удобное исходное положение для ног — стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Такая стойка будет обеспечивать устойчивое положение и способствовать равномерному распределению тяжести тела. Для детей старшего возраста можно использовать разные исходные положения для ног при выполнении упражнений. Приседание, поднимание и отведение ног выполняется из исходного положения ноги вместе. Выполняя упражнения для туловища, используется исходное положение — ноги слегка расставлены, на ширине плеч, ноги вместе. Исходное положение для рук — руки вниз, отведены назад, за спину, на поясе, руки в стороны, вверх, за голову, перед грудью, к плечам.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

**2.3.2 Физкультпауза.**

Под двигательным режимом понимают регламентированную по

интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека.

Выполнение недельного двигательного режима требует от подростка определенных усилий. Но если он будет заниматься физическими упражнениями не менее двух часов в день, как рекомендует школьная программа, его физическое развитие и состояние здоровья будут соответствовать норме. Перечень видов двигательной активности ориентирует взрослых на то, какими упражнениями подростки могут заполнить время самостоятельных занятий. Эти упражнения могут быть включены как в утреннюю зарядку, так и в физкультминутки, физкультпаузы при выполнении домашних заданий, самостоятельные тренировки по развитию и совершенствованию физических качеств, домашние задания по физической культуре, спортивные тренировки.

Рассмотрим лишь одну из форм занятий, которая входит в недельный двигательный режим во вне-учебное время, — физкультпаузу.  
Физкультпауза — это форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашнего задания. Обычно через 35—40 минут занятий у подростка ослабляется внимание, от долгого сидения нарушается кровообращение (застой крови в нижних конечностях). Для повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма необходимо устраивать короткие — на 5—10 мин — перерывы в работе с выполнением физических упражнений.

Физкультурные паузы состоят из 5—8 упражнений, повторяемых 6—8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Для снятия напряжения и укрепления мышц кистей следует выполнять упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разжимания пальцев и кулак, потряхивание кистями, круговые вращения кистей и др. Для мышц туловища полезно включать упражнения типа потягивания с глубоким дыханием, всевозможные наклоны (особенно вперед и назад), повороты и круговые движения (вращения). В упражнения для ног включают приседания, махи, подскоки, прыжки па скакалке и др.   
Физкультпауза может выполняться как в комнате (тогда следует открыть окно, фрамугу, форточку), так и во дворе, на балконе. Вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем — для рук и плечевого пояса, далее — для туловища и ног. Заканчивается физкультпауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

**2.3.3 Оздоровительная аэробика.**

Сегодня проведение уроков в виде занятий оздоровительной аэробикой входит в школьную программу физического воспитания в рамках рекреационного и оздоровительно-корригирующего направлений, что делает уроки физкультуры более привлекательными. Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания может быть включена в программу раздела «Гимнастика» во всех классах.

В начальной школе можно применять различные комплексы ритмической гимнастики, танцевальные уроки, сюжетно-игровые уроки. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей.

Комплексы ритмической гимнастики должны содержать упражнения, которые помогли бы решать задачи каждой части урока:

- вводная часть - это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;

- основная часть - это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

заключительная часть - это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

В уроках физической культуры для учащихся средней и старшей возрастной группы можно использовать разнообразные направления и виды аэробики:

- танцевальные уроки, в которых разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей. Включение в урок элементов восточного танца можно широко применять для занятий с детьми, которые имеют ограничениями по здоровью;

-степ-аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Однако, для проведения уроков этого вида необходимо наличие специальных степ-платформ.;

- силовые классы достаточно популярны у старшеклассников, так как они позволяют не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

- уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник.

На уроках оздоровительной аэробики школьники учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить и относиться к занятиям творчески. Оздоровительную аэробику можно широко использовать в секционной и внеклассной работе, при проведении праздников и мероприятий.

**2.4 Реализация качественной физкультурно-оздоровительной работы.**

Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создания здоровьесберегающих условий развития ребенка необходимо строить образовательный процесс на диагностической основе. Поэтому свою деятельность в начале учебного года преподаватель должен начинать с диагностических обследований уровней физического развития детей. Параллельно с данной диагностикой медицинскими работниками проводится мониторинг здоровья детей на начало учебного года, сравнительный анализ по данным направлениям за 2 года. Совместно с инструктором ЛФК проводится дополнительное исследование для организации коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Данная объемная работа необходима для учета индивидуальных особенностей развития детей при планировании и реализации педагогического процесса.

Совместно с врачом составляются “Экраны здоровья” детей каждого класса с конкретными рекомендациями педагогам и родителям. На основе этого составляется план физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы, который включает в себя, закаливающие мероприятия, режим двигательной активности с учетом особенностей состояния здоровья детей, требований СанПиНа и конкретной диагностики каждого ребенка. Такой глубокий анализ и учет здоровья детей в проводимых мероприятиях позволяют решить задачу – сохранения жизненной энергии ребенка и проследить за развитием и изменением состояния каждого ребенка.

А так же должны быть:

-строгие дозированные физические нагрузки;

-использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

-использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

-учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

-построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

-соблюдение гигиенических требований;

-благоприятный эмоциональный настрой;

-создание комфортности.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении хотелось бы ещё раз сказать, что здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес детей к занятиям физической культуры и спорту.

    Здоровьесберегающая технология не может выражаться какой -то конкретной образовательной технологией. В тоже время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

  Здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

г) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

д) в нравственном плане – честен, самокритичен.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1.    Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004.-208с.

2. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. Пособие. М., 1997. 43-75.

3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.-345с.

4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с.

5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.

6. Выготский ,Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341.

7.Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.-105с.

8.Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990.-68с.