Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр досуга детей и молодёжи

Обобщение опыта работы по теме:

«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой»

Выполнил:
педагог
дополнительного образования
Цыплаков
Алексей Владимирович

Узловая, 2019

Сущность и актуальность опыта

Сущность опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни воспитанников путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда воспитанников очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

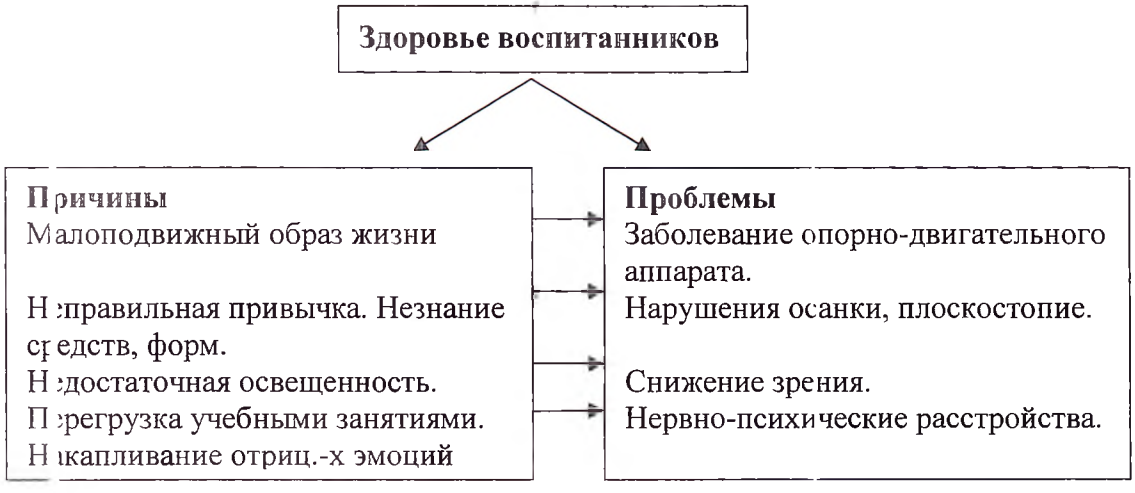


Схема. Причины, приводящие к нарушению здоровья.

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

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья воспитанников на сегодняшний день стоит очень остро.

Поэтому перед каждым педагогом физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность детей на занятии, чтобы дать каждому оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес воспитанников к физкультуре, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни детей? Как сделать привлекательным физкультуру для всех детей? Как достичь оптимального сочетания оздоровительного,

тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на детей целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают **противоречия.**

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

С одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к занятиям физической культурой.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы - как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью детей. Эго может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации детей к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение воспитанников необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

Условия становления и новизна опыта

В Муниципальном учреждении дополнительного образования Центр досуга детей и молодёжи я работаю 8 лет. Опыт работы над темой «Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой» сложился постепенно.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Главная проблема, которая стояла передо мной - это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

Теоретическая база опыта

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько, использую работу Н.К. Смирнова. В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания авторов доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук

А.А. Зданевич.

Здоровьесберегающие технологии

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

-активного участия в этом процессе самих воспитанников;
-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 ребёнка 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.

Технология опыта

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

Основной задачей обучающей деятельности является:

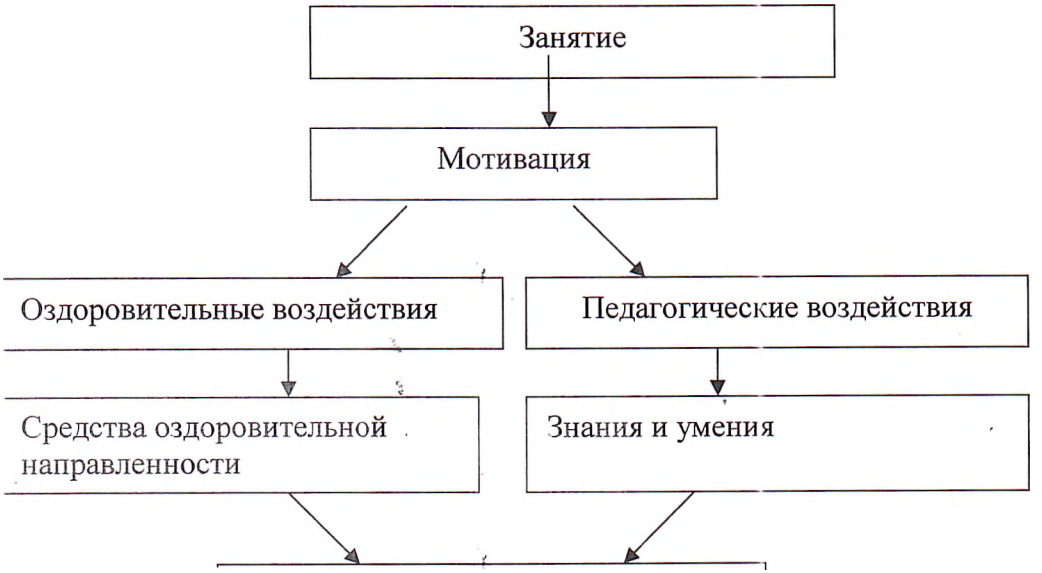
1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит дополнительная образовательная программа «ОФП с элементами кикбоксинга».

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 воспитаннику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на занятии, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Реализация здоровьесберегающего пространства выглядит примерно следующим образом:



Средства и методы

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

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

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

Схема. Гигиенические средства достижения здоровьесбережения

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на занятиях. 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 занятиях, 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 воспитанников и их родителей;
- нетрадиционные занятия;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания.
- внеклассные формы физического воспитания.

Валеологическое просвещение воспитанников и их родителей.

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

На занятиях 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 воспитанников, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

На всех занятиях 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 занятий является сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья. На занятиях 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. (например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия). 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 каждое занятие упражнения на психорегуляцию и релаксацию.

Современные средства физической культуры.

Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации их к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашел в выборе средств физического воспитания:

- ритмическая гимнастика;
- аэробика;
- занятия на тренажере.

Для повышения интереса и эмоционального настроя на своих занятиях применяю технические средства: магнитофон, компьютер.

Комбинирование методов, приемов физического воспитания.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности воспитанников, 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. Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Воспитанники сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. 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 учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

На своих занятиях стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Проведение мониторинга состояния физической подготовленности воспитанников

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование воспитанников. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Контрольные тесты провожу два раза в год. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.

По данным тестирования выделяются группы воспитанников, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Анализ результатов тестирования показывает, что с каждым годом наблюдается рост показателей физической подготовленности воспитанников.

Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья детей.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности воспитанников.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Результативность опыта

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить динамику роста физической подготовленности воспитанников.
2. Повысить интерес воспитанников к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
3. Повысить динамику состояния здоровья воспитанников

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления детей, в частности, на занятиях физической культурой.

Список используемой литературы:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на занятиях физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания воспитанников 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.