Выступление

на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ Заводского района учителя физической культуры МБОУ «ООШ №104№»

Сейтовой Людмилы Юрьевны

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в современном уроке физической культуры».

"Движение - важнейшее свойство живых организмов"

(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровье человека определяется уровнем его функциональных возможностей. Специальное международное исследование под эгидой Всемирной организации здравоохранения доказало, что физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья.

Характерной особенностью современного образа жизни является сокращение объёмов двигательной активности человека (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Сниженный уровень двигательной активности связан с изменениями в производственной и бытовой сфере, где на долю мускульной силы человека приходится всё меньшее количество работы. К концу ХХ века человек выполняет только 3 - 4% потребных ему действий, всё остальное за него выполняют машины и механизмы на электрической, паровой или бензиновой тяге. Образ жизни современных людей, в том числе и школьников, очень близок к "постельному режиму", ведущему к острой гипокинезии. Сидение за партой, за письменным столом, за компьютером, перед телевизором - в сумме даёт такую величину статической нагрузки, которую просто невозможно компенсировать подвижными, динамическими упражнениями, тренирующими сердце, сосуды, лёгкие и др. органы.

Единственная профилактика последствий гипокинезии - организация рационального двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки, приводящие к активному перемещению тела в пространстве. Избыток двигательной активности не представляет опасности для организма, если не превышен предел адаптационных возможностей. Превышение этого предела столь же вредно для здоровья, как и гипокинезия. Срыв адаптации проявляется в разнообразных формах - в виде переутомления, вегето-сосудистой дистонии, снижении иммунитета, нарушении работы желудочно-кишечного тракта. В тяжёлых случаях необходима комплексная восстановительная терапия, проводимая медиками. Двигательная активность может быть реализована в различных формах. Она может быть организованной (под управлением преподавателя, тренера, родителя и т.д.) и неорганизованной (самостоятельной). В неорганизованных формах чаще всего проявляется досуговая, игровая и релаксационная двигательная активность.

Организованная двигательная активность может осуществляться в самых разнообразных формах. В школе - это урок, спортивная или оздоровительная секция, кружок по интересам. Могут быть реализованы клубные формы, индивидуальные и групповые занятия и их разнообразные сочетания. К формам организованной двигательной активности относится и день здоровья. Проведение дня здоровья сопряжено с определёнными трудностями организации, если оно носит массовый общешкольный характер.

Целью здоровьесберегающей деятельности школы является формирование духовного и физического здоровья детей, как фундамента будущего профессионального и жизненного успеха:

• формирование потребности и умений в сохранении здоровья;

• формирование культуры здорового образа жизни;

• пропаганду физкультуры и спорта.

• профилактику и укрепление здоровья учащихся В настоящее время все настойчивее раздаются голоса о необходимости сохранения здоровья обучающихся в образовательном учреждении, так как здоровье детей является самой высокой социальной ценностью.

В своей практической деятельности я пытаюсь решить следующие задачи здоровьесбережения учащихся:

• уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной позы во время урочной деятельности;

• активизация внимания и повышение способности к восприятию учебного материала;

• возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний;

• формирование осознанного отношения школьников и их родителей к здоровью ребенка как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Для решения задач здоровьесбережения учащихся, на уроках применяю такие средства как:

1. Гимнастические комплексные игры.

2. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов, на гимнастических снарядах.

3. Комплексы упражнений и игры на формирование правильной осанки.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

5. Комплексы упражнений лечебной физической культуры.

6. Занятия на свежем воздухе.

7. Комплексы упражнений дыхательной, силовой гимнастики.

8. Подвижные и спортивные игры.

9. Дни здоровья.

10.Внутришкольные и районные соревнования. Комплексное использование всех этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Использование различных средств здоровьесберегающей технологии на уроках физической культуры и во внеурочное время позволяет эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни школьников.