**Использование здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни у детей начальных классов в МБОУ «Нововоронежская СОШ»**

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.   Здоровье – это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

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.

Физкультурная группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | основная | подготовительная | специальная |
| 1 | 18 | 2 | - |
| 2 | 17 | 1 | 1 |
| 3 | 16 | 2 | 1 Ибрагимов Д |
| 4 | 18 | 2 | - |
| Итого | 69 | 7 | 2 |

Группа здоровья (таблица)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III | IV | V |
| 1 | 3 | 15 | 2 | - | - |
| 2 | - | 17 | 1 | - | 1 |
| 3 | 1 | 15 | 2 | - | 1 |
| 4 | 1 | 17 | 2 | - | - |
| итого | 5 | 64 | 7 | - | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | На уроках физической культуры решается проблема организации физической активности обучающихся, профилактика гиподинамии. 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 используются в формировании ЗОЖ на основе**  **Федерального** [**закон**](http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/)**а от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".**  [**Статья 41**](http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/glava-4/statja-41/#100567)**. Охрана здоровья обучающихся**  1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:  1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;  2) организацию питания обучающихся;  3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;  4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;  5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;  6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;  7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;  8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;  9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;  10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.  2. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.  4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:  1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;  2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;  3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;  4) расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.  **[Статья 43](http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/glava-4/statja-43/" \l "100599). Обязанности и ответственность обучающихся**  1. Обучающиеся обязаны:  3) заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;  5) бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей образовательную деятельность.  [Статья 48](http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/glava-5/statja-48/" \l "100680). Обязанности и ответственность педагогических работников  2) соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;  4) развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  6) учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья, соблюдать специальные условия, необходимые для получения образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями;  10) проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда.  4. Педагогические работники несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение возложенных на них обязанностей в порядке и в случаях, которые установлены федеральным законом. Неисполнение или ненадлежащее исполнение педагогическими работниками обязанностей, предусмотренных частью 1 настоящей статьи, учитываются при прохождении ими аттестации.  2. Федеральный [закон](http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/) от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".  **[Статья 28](http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/" \l "100373). Физическая культура и спорт в системе образования**  2. Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:  1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;  2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;  3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;  4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;  5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;  6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;  7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;  8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;  9) содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта.  3. Санитарные правила и нормативы (СанПиН) - нормативные правовые акты, устанавливающие санитарно-эпидемиологические требования, несоблюдение которых создает угрозу здоровью или жизни работников. Санитарные правила и нормативы обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.  Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.).  Учитель физической культуры должен: осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий спортивного инвентаря;                                                                                                                                     -  не допускать проведения учебных занятий, работы кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях;                                                                        -  контролировать оснащение спортивного зала, освещение, наличие аптечки;                                            -  перед началом занятий провести тщательную проверку места проведения занятия, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.  **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  2часа 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.  **Санитарно- гигиенические 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.  **Санитарно-гигиенические 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.  **Рациональная организация урока**  От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Физиологически обоснованным считается урок продолжительностью 40 минут     (исключение ученики 1класса -35минут).       Оценка гигиенических требований проводиться по регламентированным позициям с использованием хронометража:  -  плотность урока   (% времени, затраченного на учебную работу);  - число видов учебной деятельности (слушание, выполнение физических упражнений, перестроения и т.д.);  -  длительность каждого вида деятельности (минут);  -  частота смены видов деятельности (минут);  -  число видов преподавания ( словесный,    наглядный,  ТСО), продолжительность самостоятельной деятельности;  -  места, длительность и условия применения ТСО;  -  частота чередования видов преподавания.  Для предотвращения утомления необходимо учитывать, что первые 3-5 минут любого урока занимает врабатывание (на уроках физической культуры 8-10минут), устойчивая работоспособность длится 10-15минут для младших школьников, 15-20 минут для среднего звена, 20-30 минут - для старшеклассников. После этого наступает переутомление, если не изменить педагогическую тактику, то наступает утомление.  **Двигательная активность школьника**  Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной  (утренняя зарядка, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме дня) и периодической.  2 урока физической культуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для школьников занятия физической культуры должно составлять 8-12 часов в неделю. Даже 3 уроков не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма. Двигательная активность детей должна быть организована, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит в основном на уроках физической культуры. В зависимости от форм проведения, темы и специфики учащиеся по – разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке.      Построение уроков физкультуры в интересах здоровья  лежит на плечах учителей физической культуры.   «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). |

**Здоровьесберегающаятехнология** – **это** система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

**Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья. Комплекс мероприятий здоровьясбережения в рамках осуществления физического воспитания в школе включает следующие виды деятельности:**

•проведение комплексной диагностики;

•организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;

•пропаганда здорового образа жизни;

•применение физических упражнений для профилактики заболеваний;

•применение комплексов упражнений лечебной физической культуры;

Работа с младшими школьниками занимает особое место в педагогической деятельности, создавая условия, способствующие мотивации к занятиям физической культуры и осознанному отношению к своему здоровью. Решение проблемы в выборе средств физического воспитания:

•утренняя гимнастика до занятий;

•занятия в спортивном кружке;

•внеклассные мероприятия физического воспитания;

•уроки физической культуры;

Урочные занятия имеют чёткую структуру: подготовительную часть, основную и заключительную. Подготовительная часть составляет 15 минут. Физические упражнения, используемые в подготовительной части урока, активизируют функциональные системы для выполнения последующей физической работы в течение занятия и оказывают непосредственный лечебно-профилактический эффект. Основными в подготовительной части являются: упражнения в движении, направленные на профилактику плоскостопия, беговые упражнения не высокой интенсивности, дыхательные упражнения, игры с элементами дыхательной гимнастики. В основной части урока у детей формируются навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. Создаются такие условия, чтобы у ребёнка « появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья. В заключительной части (5-7мин) используются игры на внимание, упражнения в движении в сочетании с дыхательной гимнастикой, выполняющие в медленном темпе, объясняется домашнее задание.

Для повышения интереса и эмоционального настроя на уроках удачно комбинируются игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываются особенности каждого ребёнка, не допускаются переутомления, направляются их действия и контролируются нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. Так же в своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убеждена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

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.

***Принципы здоровьесберегающей педагогики:***

**- « не навреди»;**

- приоритет действенной **заботы о здоровье** обучающихся ( предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся); - **триединое представление о здоровье** ( единство физического, психического и духовного здоровья); - **непрерывность и преемственность**; - субъект- субъективные взаимоотношения с обучающимися ( связь главной задачи школы с заботой о здоровье: включение вопросов здоровья в содержание программ, обеспечение здоровьесберегающего характера проведения процесса обучения); - **соответствие содержания и организации** обучения возрасту учащихся: - **гармоничное развитие обучающих**, воспитывающих, развивающих задач; - приоритет позитивного влияния над негативным; - ответственность учащихся за свое здоровье; - «отсроченный» результат (результат проявится через несколько лет); - контроль за результатами.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки будут физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.