+77716826848

ЖСН: 770203402302

ДУКЕНБАЕВА Гулжамал Махмутовна,

№50 Ахмет Байтұрсынов атындағы мектеп-гимназиясының

дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Шымкент қаласы

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ШКОЛЕ**

*Сохранение здоровья нации*

 *самая благородная задача*

***Н.А.Назарбаев***

*Актуальность темы* «Здоровьесбережение в школе» состоит в вопросе формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, что имеет особую социальную значимость, так как от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации. Состояние здоровья учащихся вызывает серьезную озабоченность. Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь – наиболее здоровая категория населения, именно в возрасте 13-18 лет наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические болезни (заболевания органов дыхания, нервной, сердечнососудистой системы, нарушения иммунитета). Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных функций. В связи с этим помимо специальных задач, на школу ложится задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья учащихся. Поэтому школа должна выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья учащихся.

 *Целью проекта* является обеспечение комплекса мер, направленных на  снижение роста заболеваемости учащихся, посредством укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы.

*Задачами данного проекта являются:*

– комплексный мониторинг здоровья и социальной адаптации учащихся;

– внедрение системы мер профилактического, адаптивного и реабилитационного характера, связанных с оздоровительными, спортивными мероприятиями, психологической поддержкой учащихся;

– формирование ценностного отношения к здоровью среди учащихся;

– внедрение комплекса образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение учащимися знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

В связи с вышеперечисленным мною разработан:

**ПЛАН ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ШКОЛЕ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Формы реализации | Сроки | Ответственные |
| 1  | Обеспечение оптимального режима двигательной активности школьников (утренняя гимнастика, физминутки)  | Комплекс физических упражнений  | Каждый день  | Все учителя  |
| 2  | Внедрение комплекса образовательно-просветительских программ | Агитация  | Ежемесячно  | Агитбригады  |
| 3  | Организация медицинских профилактических осмотров детей и подростков  | Медосмотр  | Один раз в три месяца  | Медик  |
| 4  | Проведение спортивных праздников  | Внутришкольные соревнования  | По графику  | Все учителя ФК |
| 5  | Рекламные акции, направленные на привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях  | Агитация  | В течении года  | Все учителя ФК |
| 6  | Проведение Президентского тестирования в 5,9,11 классах  | Зачет  | Апрель  | Все учителя ФК  |
| 7  | Организация работы детского оздоровительного лагеря  |  | Июнь  | Все учителя ФК  |
| 8  | Организация занятий спортом для педагогического коллектива  | Внутришкольные и городские соревнования  | В течении года | Все учителя ФК |
| 9  | Организация и проведение олимпиады школьников по физической культуре  | Внутришкольные и городские соревнования  | В течении года | Все учителя ФК |

Здоровьесберегающая роль физической культуры заключается в:

1. Образовательной направленности:

* использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков;
* обучение по темам: Лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, национальные игры.
* использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
* использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
* учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

2. Оздоровительной направленности

* Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.
* Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.
* Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.
* Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).

3. Воспитательной направленности

* учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;
* создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);
* стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;
* развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);
* получение знаний в различных видах спортивной деятельности.

Сочетая эти три направления формируются физкультурно-оздоровительные технологии - процесс оздоровления детей.

По характеру действия физкультурно-оздоровительные технологии делятся на:

1. Стимулирующие технологии - закаливание и тренировка физических качеств.

2. Защитно-профилактические - санитарно-гигиенические нормы и требования, техника безопасности.

3. Компенсаторно-нейтрализующие - физкультминутки и физкультпаузы.

4. Информационно-обучающие - забота учащихся о своём здоровье.

В физическом воспитании используются следующие средства:

1. Санитарно-гигиенические:

* проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
* влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
* соответствующее освещение, наличие аптечки;
* спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, в/б мячи, ф/б мячи, настольные игры, набивные мячи);
* 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.

2. Естественные силы природы:

* разностороннее воздействие на организм учащихся солнца и воздуха;
* занятия на свежем воздухе
* сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.

3. Физические упражнения

* это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;
* это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью учащихся. Двигательная активность восполняется при использовании различных форм:

1. Проведение урока физической культуры три раза в неделю.

2. Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

3. Участие детей в городской спартакиаде школьников.

4. Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

5. Между уроками используются физкультминутки и физкультпаузы.

6. Задается домашнее задание.

7. Учащиеся вовлекаются в городские спортивные кружки и секции.

8. Проведится утренняя зарядка с детьми.

Для достижения эффективных результатов по Здоровьесбережению на уроке физической культуры мною используется следующая структура урока:

**Вводно-подготовительная часть:**

 *1. Начальная организация занимающихся;*

 *2. Создание целевой установки;*

 *3. Обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;*

 *4. Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма;*

 *5. Подготовка организма к решению специфических задач основной части урока.*

**Основная часть:**

 *1. Общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;*

 *2. Обучение технике упражнений;*

 *3. Формирование специальных знаний;*

 *4. Развитие основных и специальных двигательных качеств;*

 *5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.*

**Заключительная часть:**

 *1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;*

 *2. Регулирование эмоционального состояния;*

 *3. Подведение итогов урока;*

 *4. Сообщение домашнего задания.*

Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:

а) разных видов деятельности,

б) фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Учитывается оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры. Используются:

1. Активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности. Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

* + индивидуальная работа,
	+ работа с партнером и
	+ работа в группе.

2. Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.

Для того чтобы учителю определить нагрузку на уроке необходимо:

* + учитывать состояние здоровья;
	+ функциональные возможности всех учащихся;
	+ физическую подготовленность;
	+ индивидуальные особенности;
	+ степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.

Мною проведен мониторинг исследования в нашей школе:



Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся:

1. Организация занятий

* взаимоотношения с одноклассниками
* отношение учителей
* здоровье учителей
* вид учебной деятельности
* технологии
* стиль преподавания
* отметка, оценка знаний
* объем домашних заданий
* уроки физкультуры
* спортивные секции и кружки
* учебный план
* выбор УМК
* выбор программ

2. Режим функционирования школы

* режим дня
* расписание учебных занятий
* питание
* санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
* режим перемен
* досуговая деятельность

Основными направлениями оздоровления в школе являются:

1. Медико-гигиеническое

2. Физкультурно-оздоровительное

3. Физическая и психологическая разгрузка учеников

Методами реализации вышеперечисленных направлений являются - учебная деятельность, классное руководство, внеклассная и внешкольная деятельность, работа МО учителей физической культуры

Технологии используемые на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие

* оптимальная плотность урока
* чередование видов учебной деятельности

2. Оздоровительные

* физическая подготовка
* гимнастика

3. Технология обучения здоровью

* профилактика травматизма
* воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Мною проведено исследование динамики успеваемости по предмету физическая культура за последние три года, на основании данной таблицы можно сделать вывод что успеваемость с каждым годом становиться выше.



Данные итоговой аттестации:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | 2019/2020учебный год | 2020/2021учебный год | 2021/2022учебный год |
| 1-11классы | успеваемость | 100 | 100 | 100 |
| качество | 92 | 94 | 97 |

Проект «Здоровьесбережение в школе» предусматривает целенаправленную работу, ориентированную на правильное отношение к миру, окружающим людям, на осознание своего «я». Включает в себя совместную деятельность школы и родителей по оздоровлению детей, формированию культуры здоровья.