

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

"ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК"

05/2023

Воспитатель -
человек,
в руках
которого
растет
ДУША

Учитель -
человек, который
может делать
трудные вещи
легкими





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Пономарев Александр Викторович,
учитель физической культуры
МОАУСОШ № 17 им. Н. К. Киянова
х. Ляпино*

В последние годы проблема здоровья подрастающего поколения становится все более актуальной. В этом контексте уроки физической культуры в школе играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии (далее – ЗСТ) на уроках физической культуры направлены на поддержание и укрепление здоровья учащихся, что включает не только физическую активность, но и правильное планирование занятий, учет индивидуальных особенностей и использование современных методов и средств. Эти технологии важны для создания безопасной и эффективной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию детей и профилактике различных заболеваний.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

1. Индивидуальный подход: Учет индивидуальных особенностей здоровья и физического состояния каждого ученика. Это предполагает адаптацию упражнений и нагрузок в зависимости от возрастных и физико-физиологических особенностей детей, создание условий для полноценного участия каждого ребенка в занятиях.

2. Профилактика и коррекция: Введение мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки, плоскостопия, а также других физических и функциональных расстройств.

3. Развитие двигательных навыков и функциональных возможностей:

Применение технологий, способствующих развитию базовых двигательных навыков и координации, что важно для общего физического развития.

4. Упражнения на укрепление здоровья: Использование упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие гибкости, силы и выносливости.

5. Внедрение инновационных методов: Применение современных технологий и методик для повышения эффективности уроков физической культуры, таких как цифровые средства мониторинга физической активности.

Основные здоровьесберегающие технологии:

1. Адаптивная физическая культура: Включает методы и подходы, позволяющие адаптировать физические нагрузки к индивидуальным возможностям и состоянию здоровья учащихся. Для детей с особыми образовательными потребностями разработаны специальные программы и методики, которые позволяют им участвовать в занятиях физической культурой наравне с другими.

2. Функциональное тестирование и мониторинг: Использование методов и приборов для оценки физического состояния учащихся и мониторинга их активности. Например, пульсометры и

фитнес-трекеры могут помочь в отслеживании уровня физической активности и сердечно-сосудистой реакции на упражнения.

3. Программы физической активности и оздоровления: Разработка и внедрение программ, которые включают в себя не только занятия физической культурой, но и образовательные компоненты, такие как лекции о здоровом питании, психологическом благополучии и важности регулярной физической активности.

4. Методы гигиенической физической культуры: Методики, направленные на соблюдение гигиенических норм и предотвращение переутомления. Это включает в себя правильную организацию занятий, поддержание оптимальных условий в спортивных залах, использование средств для предотвращения травм и соблюдение режима отдыха.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Применение мультимедийных ресурсов и интерактивных технологий для обучения учащихся основам физического здоровья и формирования мотивации к занятиям физической культурой. Это может включать интерактивные задания, видеоуроки и программы для самостоятельной работы.

6. Интеграция с другими учебными предметами: Включение тематики здорового образа жизни и физической активности в содержание других учебных предметов, что способствует комплексному подходу к здоровьесбережению, позволяет создать целостный подход к обучению и формированию здорового образа жизни.

Примеры применения здоровьесберегающих технологий на практике:

1. Индивидуализированные тренировочные планы: Создание персонализированных планов физических упражнений для учащихся с учетом их физического состояния и здоровья. Это может включать работу с тренажерами, упражнения на развитие гибкости и силовых показателей. Внедрение персонализированных планов

тренировок на основе оценки физического состояния и потребностей учащихся позволяет учитывать особенности каждого ребенка и минимизировать риск травм.

2. Проектные задания по здоровому образу жизни: Учащиеся могут работать над проектами, связанными с анализом своего питания, разработкой планов тренировок или исследованием влияния физических упражнений на здоровье. Это помогает повысить осведомленность и мотивацию к занятиям физической культурой.

3. Использование цифровых платформ: Применение образовательных платформ и приложений для обучения правильной технике выполнения упражнений, контроля за выполнением домашних заданий и анализа результатов тренировок.

4. Организация профилактических мероприятий: Проведение регулярных профилактических обследований, консультаций с врачами и занятия по гигиеническим нормам, что помогает в раннем выявлении и коррекции проблем со здоровьем.

5. Физкультминутки и короткие активные паузы: Введение коротких активных перерывов в течение учебного дня для поддержания уровня физической активности и снижения утомляемости помогает повысить концентрацию и снизить уровень стресса у учащихся.

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры играют ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья школьников. Их применение позволяет создать безопасную и эффективную образовательную среду, способствующую не только физическому, но и психоэмоциональному развитию учащихся. Современные подходы и технологии, адаптированные к индивидуальным потребностям и условиям, обеспечивают комплексный подход к физическому воспитанию, что является важным компонентом общего образовательного процесса.