

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Урупского муниципального района

Методическая разработка.

Организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающих технологий

Составил Боташева С.С-У, заместитель директора
МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района

Ст.Преградная
2019 г.

Содержание:

1. Введение

2. «Здоровьесберегающие технологии – магистральный путь в развитии системы образования.

3. Литература и сайты

Цель проекта: показать, на примере конкретной школы, как строится работа по развитию спортивной школы и как расставляются акценты в данной работе.

Основные задачи программы:

1. Внедрение в практику физического воспитания новых педагогических идей и технологий;
2. Повышение профессиональной квалификации и компетентности тренерских и педагогических кадров спортивной школы;
3. Совершенствование условий для расширения внеклассной работы спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности на уровне школ;

Проблемный анализ образовательной системы Урупского муниципального района позволяет отнести дополнительное образование к сферам наибольшего благоприятствования для развития личности каждого ребенка. В дополнительном образовании на основе общности интересов ребенка и взрослого более интенсивно и целенаправленно идет процесс формирования гуманистических ценностных ориентаций. Учитывая, что период детства в целом характеризуется проявлением талантов, поддержка и развитие творчества детей является одной из приоритетных задач дополнительного образования.

МКОУ ДО ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования, способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные направления программы развития спортивной школы

Реализация концептуальных основ обеспечивается обновлением деятельности спортивной школы по следующим направлениям:

Совершенствование содержания и обеспечение качества спортивной и спортивно-массовой работы на уровне дополнительного образования.

Укрепление взаимодействия с образовательными учреждениями различного уровня и другими заинтересованными ведомствами и структурами.

Повышение профессиональной подготовки тренерско-преподавательского состава спортивной школы.

Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы.

Создание эффективно действующего механизма реализации программы развития школы.

Сейчас только ленивый не говорит что, для современных школьников характерны врожденное ослабление здоровья и защитных сил организма, гиподинамия, учебная перегрузка, интенсивная интеллектуальная деятельность. Изменение циклограммы жизнедеятельности современного школьника приводит к необходимости интенсивного целенаправленного введения в его внеучебную и досуговую деятельность элементов физической культуры и спорта.

Спортивная школа, как организатор и проводник всей спортивной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в районе, постоянно работает над обновлением содержания деятельности по этим направлениям и приведение ее в соответствие с потребностями учащегося и общества.

Период совершенствование содержания и обеспечение качества спортивной и спортивно-массовой работы на уровне дополнительного образования обеспечивается следующим:

Обеспечение преемственности федеральных и региональных программ базового и дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Разработка программного обеспечения всех этапов подготовки спортивной школы с учетом государственных образовательных стандартов и требований государственной аттестационной службы в области физической культуры и спорта.

Обеспечение преемственности содержания основного и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, средств, форм и методов обучения и воспитания на всех уровнях и этапах учебно-тренировочного процесса.

Разработка и внедрение авторских программ учебно-тренировочной деятельности с учащимися различных возрастных групп и различными психофизиодинамическими данными.

Внедрение научных и научно-практических методов диагностики качества учебно-тренировочного процесса в спортивной школе.

Внедрение современных технологий оперативного мониторинга и коррекции физической подготовленности обучающихся спортивной школы.

Создание механизма прогнозирования и перспективного планирования учебно-тренировочного процесса по подготовке спортсменов высокого класса.

Разработка системы мер для стимулирования всех участников образовательного процесса спортивной направленности.

Участие в обеспечении формирования и воспитания здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.

Организация медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Улучшение работы с родительской общественностью школы, общественными фондами, предпринимателями, направленной на повышение качества и ресурсное обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Создание филиалов и групп спортивной школы на базе образовательных учреждений различного уровня, интеграции дополнительного образования в общую образовательную программу учреждений, формирование моделей непрерывного физического воспитания на уровне дополнительного образования.

Здоровьесберегающие технологии – магистральный путь развития образования.

- Полученные данные наглядно показывают, что здоровье является наиболее значимым приоритетом не только для родителей и учащихся, но и для тренеров и администрации нашей школы. Необходимо обратить внимание на тот факт, что некоторые учащиеся считают приоритетным для себя получение хороших оценок и знания. И это можно объяснить только одним - стремлением нас педагогов и родителей настойчиво доказать детям, что нет ничего важнее учебы! Хотя прекрасно понимаем, что здоровье всё же важнее.

Никому не нужно доказывать, что вопрос здоровья очень актуален и важен. Он стар как мир, но актуален и современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые.

За последние пять лет здоровье наших детей значительно ухудшилось: каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или даже инвалидностью. По данным медиков ухудшение состояния здоровья происходит в 7 лет, в 10 лет и в период с 12 до 17 лет. В школу поступают примерно 70% здоровых детей, а среди выпускников таковыми оказываются только 10%. Наблюдается постепенное ухудшение зрения с 5-8 класса. Изменение зрения у этой группы детей составляет 6%.

Значительные нарушения зрения наблюдаются у учеников с 9-го по 11-ый класс и составляет 12%.

В чём причины?

1. Перегрузки в процессе обучения,
2. Нехватка двигательной активности,
3. Несоответствие материально-технической базы школы санитарно-гигиеническим требованиям, (например столы, стулья в классе должны быть разной величины:.)

4. Питание школьников, медицинское обслуживание. Российская педагогическая энциклопедия определяет здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. "Среда" сейчас такая, что её трудно чем-нибудь уравновесить, и всё-таки делать эти попытки стоит. Для сохранения здоровья детей в школе необходимо использовать: здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Значение дополнительных занятий в спортивной школе трудно переоценить, эти занятия обеспечивают ребёнку сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни

Современные здоровьесберегающие технологии - технологии сохранения и стимулирования здоровья

Большое внимание мы уделяем физическому воспитанию школьников, неразрывно связывая это со здоровьем детей. Работа эта ведётся по многим направлениям:

1. Повышение двигательной активности детей.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Тренеры на своих занятиях

обращают внимание детей на то, какие упражнения способствуют снятия напряжения на различные части тела. Это:

- гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
- для снятия утомления плечевого пояса и рук,
- для снятия напряжения с мышц туловища;
- Гимнастика пальчиковая;
- Гимнастика бодрящая;
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика для глаз - самокоррекция

педагог должен:

- проводить упражнения, находясь в хорошем настроении;
- обладать педагогическим тактом;
- владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- знать основы терминологии физических упражнения

Не менее важным является эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг.

1. Комфортное начало и окончание занятия, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе". Эмоциональный климат занятия во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Педагог без чувства

юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность - признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на занятии стоит - с позиций здоровьесбережения - не менее чем само занятие. Это мощный противовес состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение занятия, забавная скороговорка - показатель его качества, критерий для оценки.

2.Музыкальное сопровождение занятий.

Различные формы музыкального воздействия использовались веками как мощное средство изменения сознания. Механизм влияния музыки на организм достаточно сложен. Монотонная барабанная дробь вызывает гипнотическое состояние, к которому приводит утомление слухового анализатора и последующее за этим торможение в коре головного мозга. С другой стороны, музыка, воздействуя на кору головного мозга, вызывает ассоциации, которые в зависимости от индивидуального опыта могут быть и стимулирующие и успокаивающие. В третьих, музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие. Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопровождение моментов урока. "Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние". Вербально - музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения. Целесообразно все это использовать в учебно-тренировочном процессе.

3.Ведение дневника самочувствия, здоровья.

Записывая свое самочувствие после тренировки, мы приучаем ребенка к самопознанию и саморазвитию. "Перед соревнованиями почти не волновался, потому что глубоко дышал и делал дыхательные упражнения» и т.д.

4.Витаминизация учебного процесса.

Совсем бесполезный и очень важный процесс, но строго находящийся под контролем педагога. Отсюда важность момента в том, что педагог должен быть в «теме» и в постоянном контакте с родителями.

5. Здоровье самого педагога.

Немало важным является сохранение здоровья самого учителя. А здоровы ли наши учителя? Исследования специалистов подтверждают, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны "педагогические кризисы", "истощение", "сгорание". У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных невротиками.

Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег. Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя. Помимо указанного, педагогов-тренеров сопровождают еще и их профессиональные заболевания и поэтому ежегодная диспансеризация для всех категорий учительства важнейший рецепт долголетия.

Один из рецептов здоровья, улыбка. У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьезные научные исследования психологов, физиологов.

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.

2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.

3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило

Теперь давайте попробуем вернуть её себе! Способ можно выбрать любой: просто улыбнуться; вспомнить что то приятное.

Заключение:

Выполняя свои задачи, мы должны всегда помнить слова Сократа: **"Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто"**.

Литература:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Конвенции «О правах ребенка».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
4. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995г. №233 с изменениями и дополнениями,
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» с изменениями от 23 июля 2008г.
6. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»,
7. Сайты интернета: « Здоровьесберегающие технологии в школе»