**Муниципальное общеобразовательное учреждение Гимназия №6 города Тихорецка**

**муниципального образования Тихорецкий район**

**«Об обеспечении безопасности профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях».**

**Ремизов О.Н. 2010г**

В последнее время становится понятной некоторая ограниченность традиционной классно-урочной системы организации учебного процесса, в связи с чем актуальна задача поиска наиболее эффективного применения современных образовательных технологий.

Прежде всего, это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знании с учетом человеческих и технических ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО). Иногда, нередко с термином «педагогическая технология» применяют термин «методика», так как это понятие как совокупность конкретных действий учителя, очень близко по смыслу с понятием» образовательная технология». Но методика описывает систему работы ученика как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Можно выделить в классификации образовательных технологий, которая наверняка. Представлена условно, следующие группы:

Технологии управленческой деятельности.

Технологии организации учебного процесса.

Технологии организации познавательной деятельности учащихся.

Технологии воспитательной работы.

Частнопредметные технологии.

Коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учебе и поведении .

В этом списке нет термина «здоровьесберегающие технологии».

Педагогика здоровьесберегающая не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Однако, « здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению здоровья учащихся.

Современная школа ставит своей целью подготовку детей к жизни.

Достижения этой цели в современной школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и учителей.

Педагог, владея современными педагогическими технологиями, знаниями, в контакте и тесном взаимодействии с учениками, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами- планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Однако .за последние время в стране произошли большие ощутимые перемены.

Соответственно школа реагирует на эти изменения. Учителя осознают свою причастность к ответственности за неблагополучие состояния здоровья учащихся и видят решение проблемы негативного влияния школы на состояние здоровья учащихся и учителей в овладении необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог-медицинский работник-ученик); физкльтурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии- это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда мы можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

Здоровый ребенок- практически достижимая норма детского развития.

Оздоровление- не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Индивидуально-дифференцированный подход-основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии

-регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов ,что на фоне возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и сниженной сопротивляемости их организма, обусловленной необходимостью приспособления к изменившемся условиям жизни ,ведет к повышенной заболеваемости. Поэтому все мероприятия ,направленные на укрепление здоровья и закаливание учащихся этого возраста, приобретают особое значение.

Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продленного дня без учета возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно- физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагополучные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся здоровья в конце учебного года.

Прежде всего рациональный режим предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности. Большинство функциональных отклонений в организме учащихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильно построенным уроком. Прежде всего, валеологически обоснованный урок ,должен быть построен с учетом потребностей детей: в саморазвитии; в подражании; приобретении опыта.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

-построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения;

-реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических;

-обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.;

-установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями;

-активизация развития всех сфер личности учащихся;

-логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности;

-эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр);

-формирование практики необходимых знаний , умений, навыков. Рациональных приемов мышления и деятельности;

-обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;

-формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

-тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Более всего физиологическим возможностям организма для учащихся 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока, для учащихся 2-х классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др.начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. В таком случае на первом уроке можно отдать предпочтение одному из сложных предметов. Учитывая то ,что длительность внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться изменением позы ребенка.

При составлении расписания уроков предметы, требующие большого умственного напряжения, ставить первыми и вторыми. Эффективно использовать чередование сложных и простых предметов в течение учебного дня. Физкультуру и труд нежелательно ставить первыми или последними в расписании. Спаренные уроки по одному предмету нерациональны. В любом случае, если возникла необходимость сдвоенных уроков (некоторые виды письменных работ и др.), между уроками должна быть перемена. Существуют различные инновационные варианты структурирования учебного дня, например «составные уроки»3х30 минут Проф. Латышев). Все нововведения требуют серьезной проверки в плане влияния на здоровья учащихся.

Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Факторы  урока | Уровни гигиенической рациональности урока. | | |
| рациональный | Недостаточно  рациональный | нерациональный |
| Плотность урока | Не менее 60% и не более75-80% | 85-90% | Более 90% |
| Число видов учебной деятельности | 4-7 | 2-3 | 1-2 |
| Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 мин. | 11-15 мин. | Более15 мин. |
| Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена не позже, чем через 7-10 мин. | Смена через 11-15 мин. | Смена через 15-20 мин. |
| Число видов преподавания | Не менее 3 | 2 | 1 |
| Чередование видов преподавания | Не позже ,чем через 10-15 мин. | Через15-20 мин. | Не чередуются |
| Наличие эмоциональных разрядок(число) | В соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдением норм | В произвольной форме |
| Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. | Частые несоответствия позы виду работы. |
| Физминутки | Две за урок, состоящий из  3-х легких упражнений, по 3-5 повторений каждого | 1 за урок, с недостаточной продолжительностью. | Отсутствуют |
| Психологический климат | Преобладают положительные эмоции | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок, эмоционально индифферентный | Преобладают отрицательные эмоции |
| Момент наступления утомления учащихся(по снижению активности) | Не ранее , чем через 40 мин. | Не ренее 35037 мин. | Менее, чем через 30 мин. |

Нормативы для младших школьников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Ночной сон | Дневной сон |
| 6 лет (1 класс) | 10,5-11 часов | 1,5-2 часа |
| 7-8 лет(2 класс) | 10,5-11 часов | 1,5-2 часа |
| 8-9 лет(3 класс) | 10,5-11 часов | - |
| 9-10 лет(4 класс) | 10,5 часов | - |

Нормативы продолжительности прогулок на свежем воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Продолжительность прогулок |
| 6 лет (1 класс) | 4 часа |
| 7-10 лет(2-4 класс) | 3,5 часа |

Нормативы продолжительности учебных домашних занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Класс | Продолжительность занятий |
| 6 лет | 1 | До 1 часа (со 2 полугодия) |
| 7 лет | 2 | До 1,5 часа |
| 8-10 лет | 3-4 | До 2 часов |

Можно предположить, что при выполнении описанных выше рекомендаций, урок будет соответствовать условиям здоровьесберегающей педагогики.