Воспитание культуры здоровья-приоритетное направление

в образовательной деятельности.



 *Жигарева Наталья Владимировна, учитель физической культуры.* *МАОУ Гимназия № 1 г. Сухой Лог.*

*jigareva.natali@yandex.ru*

Проблема сохранения здоровья – одна из более актуальных проблем нашего государства. С каждым годом спорт, здоровый образ жизни играют все более важную роль в развитии, взрослении и социализации обучающихся. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики и рассматриваются в качестве необходимой гарантии успеха всех социальных и экономических реформ, проводимых в стране.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. В концепции обновления современного российского образования одним из стратегических направлений системы образования в области воспитания выступает физическое развитие и формирование культуры здоровья.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение ребенка в учебе, в быту, в общении, способствует решению воспитательных и оздоровительных задач.

Физическое воспитание учащихся является педагогической системой физического совершенствования ребенка. Физическая культура - это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

Многообразие организационных форм, применяемых на уроках физической культуры, их максимальная сбалансированность и приближенность к личным и общественным интересам людей, способствуют сплочению семьи, снижению травматизма, заболеваемости, формированию здорового, морально-психологического климата среди различных групп обучающихся.

Сегодня актуальной задачей является создание активной среды, в которой обучение ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника.

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы в стенах нашей гимназии обеспечивает возможность взаимо - использования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового). Результат воспитательного воздействия зависит от ясного представления цели, задач и итогов деятельности, как педагогическим коллективом школы, отдельным учителем, так и учащимися на каждом уроке. Именно ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном уроке, является одним из главных мотивов деятельности учеников. Например, уважительное отношение к истории спорта является признаком гражданской зрелости, поэтому знание истории Олимпийского движения, олимпийских ценностей, традиций – очень важны для современных учеников. А знание достижений своей страны на Олимпийских играх, служат отличным примером для реализации целей не только в спорте, но и в жизни. Постепенно шаг за шагом у учащегося формируется внутренняя позиция человека, система его отношений и мировоззрение.

Большое воспитательное воздействие оказывает среда. Воздействие окружающей среды тем сильнее, чем меньше возраст и жизненный опыт человека. Для детей непосредственным раздражителем окружающей среды является: внешний вид учителя, его отношение к детям, уровень его профессионального мастерства; внешний вид спортивного зала, снарядов, оборудования, инвентаря; состояние раздевалок; внешний вид занимающихся на уроке и т.д., то есть вся школьная атмосфера, в которой осуществляется физическое воспитание. В Гимназии созданы все необходимые условия для успешного воспитания культуры здоровья детей и подростков: это спортивный зал, современный инвентарь, благополучный психологический климат, высокий профессионализм педагогов.

Современный учитель не может быть лишь обладателем суммы рецептов. Постоянное осмысливание своей педагогической деятельности требует и постоянного обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории физического воспитания. Только на этой базе учитель может быть готовым к перестройке педагогического процесса, к поиску новых путей и средств повышения эффективности физического воспитания школьников.

Свои уроки я строю в соответствии с возрастной психологией, которая определяет особенности, характерные для всех школьников, объединённых в одну возрастную группу. Опираюсь на новообразования в развитии ребенка.

Выполнение на уроке упражнений, связанных с проявлением чувства робости, неуверенности в своих силах способствует воспитанию самообладания, правильной оценке своих сил, уверенности, чувства собственного достоинства. Обучая подобным упражнениям, я объясняю детям, что проявление страха и неуверенности естественно, но именно с помощью этих знаний каждый может и должен воспитать в себе смелость, решительность, самообладание. В зависимости от степени усложнения задания соответственно оцениваю проявленные качества и степень их увеличения: стал более смелый, более уверенный и отмечаю это перед всем классом. По мере изменения отношения ученика к выполнению задания, отмечаю это перед всем коллективом: стал более собранным, более внимательным, старательным, трудолюбивым и т.д., на него теперь можно положиться, можно поручить ответственное дело и т.д. Прирост личностных качеств я измеряю путем использования следующих приемов: увеличение высоты прыжкового снаряда; увеличение расстояния между снарядами.

Считаю, что для достижения результатов воспитательного воздействия важно измерять не только уровень развития физических, но и морально-волевых качеств.

Физическое воспитание стимулирует процессы роста и развития организма, способствует нормализации нарушенной деятельности отдельных органов и систем, а также коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития; повышению работоспособности путем своевременного формирования двигательного анализатора и специфического развития основных физических качеств; охране и укреплению психического здоровья путем повышения тонуса коры большого головного мозга и создания положительных эмоций.

К сожалению, сегодня количество больных детей и детей с отклонениями в развитии становится все больше, а методик для их физического воспитания все меньше. Ситуация не совсем благополучная, но небезвыходная - просто нужен широкий спектр программ, специализированных для занятий с такими детьми. Подобные программы есть, но в них мало конкретики, ведь каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности в развитии, и их нужно учитывать учителю физкультуры. Абсолютно здоровые дети и дети, имеющие небольшие отклонения в здоровье, занимаются физкультурой вместе.

Я всегда делаю между ними различие,так как физическое развитие у детей разное. С теми детьми, чье здоровье внушает серьезные опасения, занятия провожу, используя систему индивидуальных карточек, прошу быть консультантами или помощниками при подсчете прыжков, отжиманий, и т.д судить игры по различным видам спорта, осуществлять страховку. Решающее значение отвожу дозировке физической нагрузки на занятиях. Ее я регулирую следующим способом:

-темпом движения, т.е. количеством движений в единицу времени;

-подбором физических упражнений, т.е. путем их усложнения, включая упражнения с отягощением;

-амплитудой движений;

-исходными положениями при выполнении упражнений;

-временем, затрачиваемым на выполнение упражнений и отдыхом между ними;

-степенью мышечного напряжения;

-эмоциональным фактором и т.д.

Организация выполнения упражнений группами, использование командных игр, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети с разным физическим здоровьем приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали.

Список литературы:

1.https://infourok.ru/http://www.dissercat.com/content/vospitatelnaya-sreda-spetsialnogo 2.korrektsionnogo-obrazovatelnogo-uchrezhdeniya-kak-uslovie-doklad-na-mo-vospitatelnaya-rol-uroka-fizicheskoy-kulturi

3.http://xn--i1abbnckbmcl9fb

4. Кузнецова, З.И. Об основных проблемах физического воспитания школьников [Текст] // Новое в теории и практике физического воспитания детей и подростков. – М.: Изд-во АПН СССР, 1976.

5.Атропова М.В., Мойке Г.Г., Кузова Л.И., Бородина Г.В. Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии // Педагогия, 1996 № 5.

6. История физической культуры и спорта, Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., 2013