

**Проект**  
**"Здоровьесберегающие**  
**технологии**  
**в работе учителя**  
**физической культуры"**

16 ЗСПОм 1

Арбузова Наталия

# Информация об образовательном учреждении

В данном проекте представлена  
деятельность учителя физической культуры  
на основе Общеобразовательной школы №  
67 г. Пензы

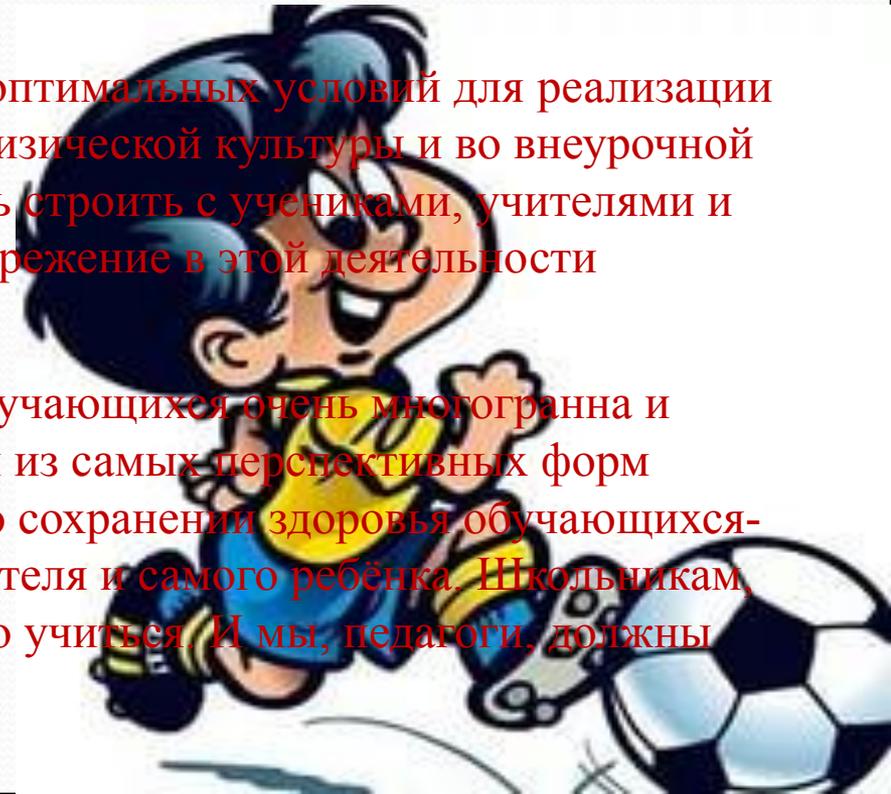


# Теоретическое обоснование проблемы. Актуальность.

В настоящее время каждый учитель должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. Воспитание школьника зависит от социальной деятельности, ориентированной на здоровье и здоровый образ жизни. Следовательно, ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении является одной из главных и актуальных задач всей системы образования.

Темой моего проекта является : создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Поэтому свою работу я стараюсь строить с учениками, учителями и родителями таким образом, чтобы здоровьесбережение в этой деятельности являлось главным приоритетом.

Проблема охраны и укрепление здоровья обучающихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому забота о сохранении здоровья обучающихся-важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребёнка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями.



# Цель:

Формирование у учащихся здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей в ходе образовательного процесса.



# Объект, субъект и предмет исследования

**Объект исследования:** Педагогический процесс в образовательном учреждении, направленный на здоровьесбережение детей.

**Предмет исследования:** Содержательные и организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя физической культуры общеобразовательных учреждений

**Субъект исследования:** Учителя физической культуры

# Задачи:

- ✓ Создать в школе необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья детей. (Трехчасовые уроки физической культуры в 5, 6, 7, 8 классах, 4 урока в 10 - 11 профильных классах).
- ✓ Формировать у учащихся систему знаний о здоровом образе жизни средствами уроков физкультуры и организации внеурочной деятельности.
- ✓ Способствовать методической работе педагогического коллектива по освоению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- ✓ Укреплять взаимодействие с учреждениями дополнительного образования и спортивными организациями города.



# Принципы здоровьесберегающих технологий

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

# Рассмотрение проблемы

Проблема состоит в том, что сложившаяся система деятельности учителя физической культуры не содействует созданию условий для личностно-ориентированного обучения школьников самодвижению к здоровому образу жизни и сохранению здоровья и, тем самым, не решает в полной мере вопрос о повышении уровня здоровья и физической подготовленности детей.

Данные обстоятельства определили проблему исследования, связанную с повышением эффективности применения личностно-ориентированного подхода к реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя физической культуры.

# Описание ситуации

Проблема исследования обусловлена следующими противоречиями:

- ❑ необходимость формирования у обучающихся знаний и умений, являющихся предпосылкой их высокой физической активности, работоспособности и недостаточная разработка научно-методических основ здоровьесберегающего содержания образования;
- ❑ увеличение количества школьников с отклонениями в состоянии здоровья и недостаточное внимание учителей физической культуры к данной категории обучающихся;
- ❑ потребность современного образовательного процесса в использовании здоровьесберегающих технологий и отсутствие подготовленности к их реализации учителей физической культуры.
- ❑ На различных этапах возрастного развития человек получает информацию о здоровье в семье, в школе и, наконец, в больнице.
- ❑ Информация отрывочная, случайная, не носит системного характера, зачастую весьма противоречивая.

# Факторы риска

- ✓ Недостаточная вовлеченность родителей в процесс формирования здорового образа жизни;
- ✓ Гиподинамия;
- ✓ Интенсификация учебного процесса и учебная перегрузка;
- ✓ Отсутствие систематического образования по формированию ценностей здорового образа жизни.



# Фактическое решение

- ✓ В школе проводятся Дни здоровья, спортивные соревнования по видам спорта и спортивные праздники.
- ✓ Школьники участвуют в спортивных соревнованиях школьного, городского и областного уровней.
- ✓ Проводятся межшкольные спортивные соревнования.
- ✓ К спортивным соревнованиям ребят готовят не только учителя физкультуры, но и тренеры спортивных школ (баскетбол, легкая атлетика, коньки).
- ✓ Образовательное учреждение рассматривает участие школьников в спортивных соревнованиях как прекрасную возможность для их самовыражения, самореализации, самоутверждения.
- ✓ Ежегодно учащиеся старших классов принимают участие и успешно выступают в военно - спортивной игре «Зарница».
- ✓ Участие в федерально значимых проектах « Лыжня России», « Кросс Наций».

# Организация учебного процесса

*Особое внимание при организации учебного процесса в школе уделяется составлению расписания учебных занятий, факультативов и кружков в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.*

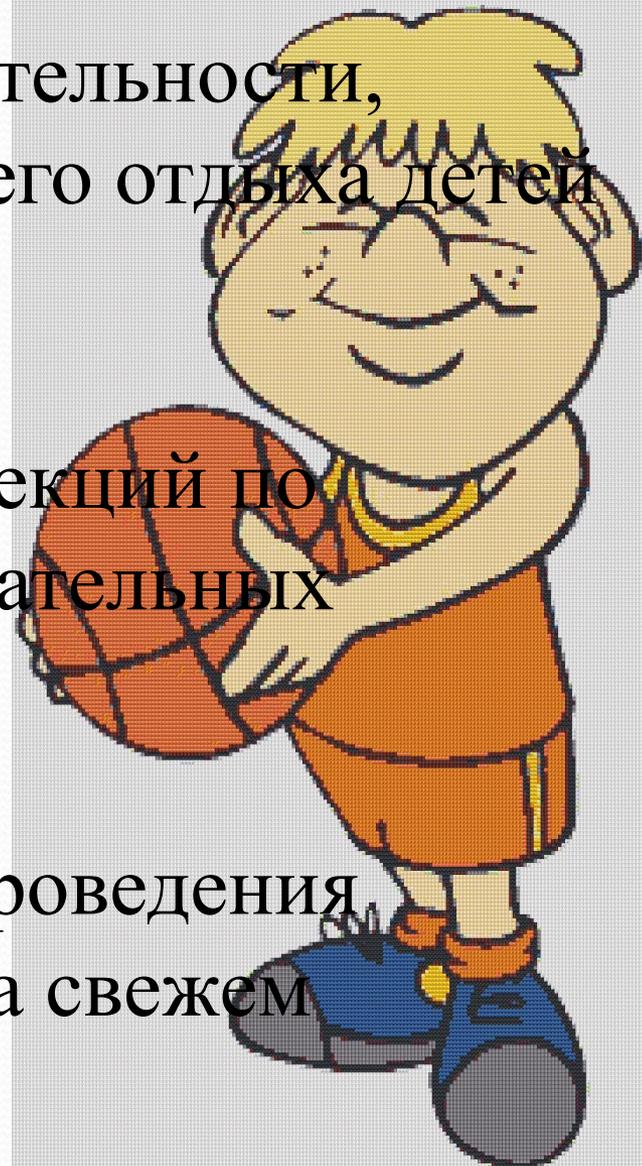


Проводя все названные мероприятия в режиме учебного дня, мы стремимся к сохранению здоровья школьников и их правильному физическому развитию.



# Идеальное решение

- ✓ Рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи;
- ✓ Введение сдачи норм ГТО;
- ✓ Проведение дополнительных секций по физической культуре в образовательных учреждениях;
- ✓ Организация тур. походов;
- ✓ Использование возможности проведения уроков физической культуры на свежем воздухе.



# Рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи

В летнее время в школе организуется летний оздоровительный лагерь для детей и подростков. Одной из главных задач является сохранение и укрепление здоровья.

Например, здоровьесберегающие технологии в нач. школе в каникулярное время реализуются посредством комплекса оздоровительных мероприятий:

- ✓ Проводятся классные часы «Доктор Айболит», «Если хочешь быть здоров...», «В гостях у Мойдодыра», «Лесная аптека» и т. п.;
- ✓ Проходят беседы с врачом на тему «Здоровье»;
- ✓ Во второй половине дня - спортивные часы: игры «Сильные, ловкие, смелые», «Самый быстрый», «Веселая эстафета» и т. д.;
- ✓ Организуются дни здоровья;
- ✓ Выпуски газет.

# Нормы ГТО

Руководство страны считает, что доступ к массовому спорту открыт должен быть всем возрастным категориям российских граждан.

Сдача нормативов ГТО является добровольной. Многие учащиеся принимают активное участие в сдаче ГТО. При сдаче ребята получают море положительных эмоций, значок «ГТО» и льготу при поступлении в спортивные учреждения.

*"В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих",*

В. В. Путин

**ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ**

# Проведение дополнительных секций по физической культуре в образовательных учреждениях

В Общеобразовательной школе № 67 г. Пензы во внеурочное время проводятся дополнительные секции по физической культуре.

А именно:

Общая физическая подготовка- 3 часа (Начальные классы)

Дзюдо - 3 часа ( все возраста)

Волейбол- 6 часов( подростки, взрослая группа)

А так же: ФОК " Мечта":

Регби - 3 часа ( Подростковая группа)

Футбол - 6 часов ( Подростковая группа, группа взрослых)

Методическая подготовка учителей в освоении современных технологий

Организация внеклассной спортивно-оздоровительной работы

Организация процесса обучения физической культуре

## Направления работы

Организация взаимодействия с педагогами учреждений дополнительного образования и спортивных учреждений

Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в семье

Укрепление материальной базы для спортивно-оздоровительной работы

# Организация процесса обучения физической культуре

Для реализации процесса обучения физической культуре используются современные образовательные технологии:

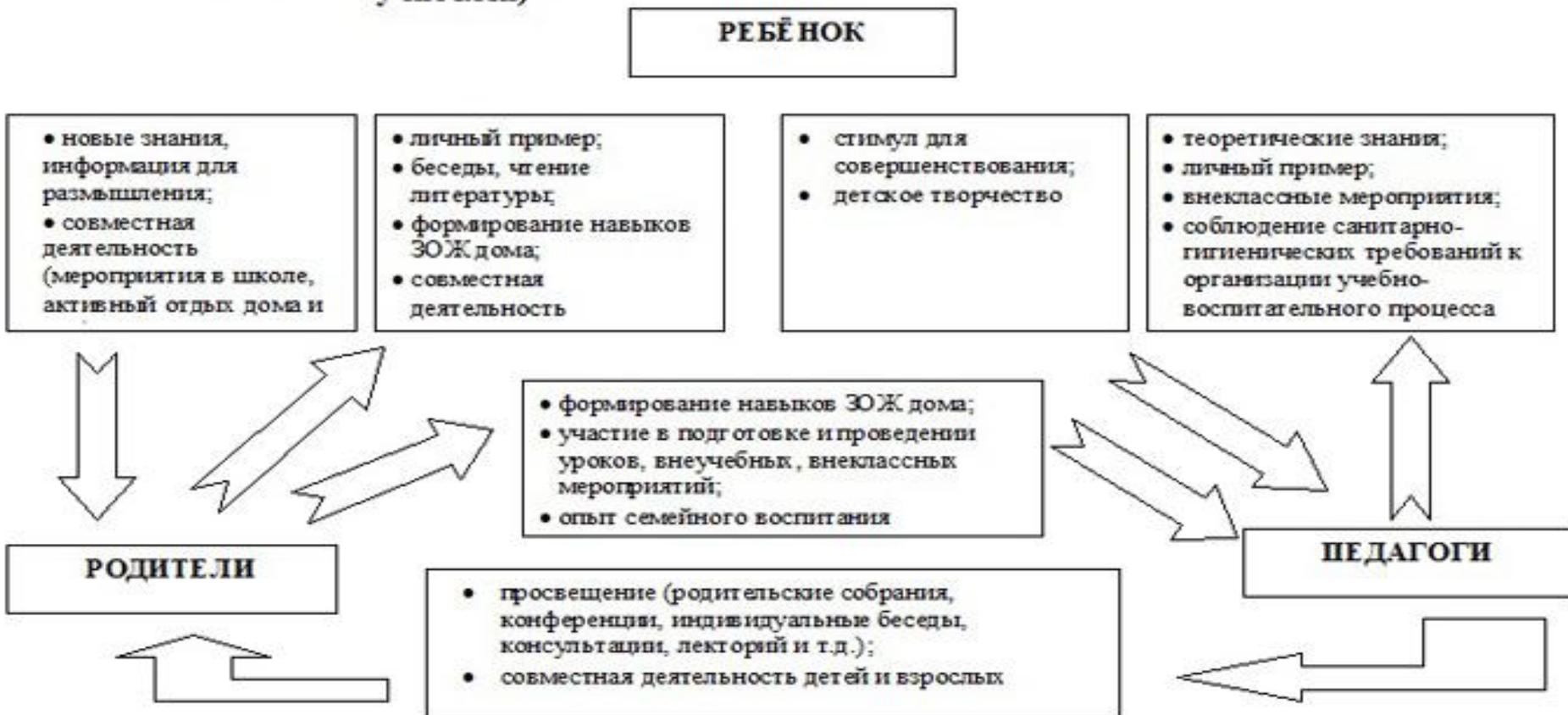
- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение- применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, создание спортивных сайтов, сайта учителя физической культуры, занятия научно-исследовательской работой.

# Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в семье

- Начиная с первых уроков учителя физкультуры много внимания уделяют работе с родителями, побуждают их к приобретению спортивного инвентаря, спортивной формы для детей, контролю за ходом выполнения домашних заданий, повышению двигательной активности учащихся.
- Учителя физкультуры ориентируют родителей на занятия детей в определенной спортивной секции, знакомят с режимом работы спортивных секций на базе школы.
- Наиболее эффективными формами сотрудничества педагогов с родителями в физическом воспитании детей стали открытые уроки физкультуры, спортивные занятия с дошкольниками, соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья".

# Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в семье

Примерная схема взаимодействия участников процесса:  
формирование здорового образа жизни (родителей, детей,  
учителей)



# Организация внеклассной спортивно-оздоровительной работы

В рамках организации внеклассной спортивно-оздоровительной работы в школе проводятся:

- Дни здоровья;
- Туристические слеты;
- Походы;
- Спортивные праздники;
- Школьники участвуют в спортивных соревнованиях школьного, муниципального, областного уровней;
- Ежегодно учащиеся старших классов принимают участие в военно-полевых сборах и успешно выступают в игре "Зарница".

# Укрепление материальной базы для спортивно-оздоровительной работы

- В школе действует два спортзала - большой и малый, оборудована спортивная площадка, открыт тренажерный зал.
- Уроки физкультуры практически полностью обеспечены необходимым оборудованием.
- Для приобретения необходимого оборудования и спортивного инвентаря используются как бюджетные, так и внебюджетные средства.
- Образовательное учреждение активно пользуется также материальной базой ФОКа «Мечта», который расположен на территории МБОУ СОШ № 67 г. Пензы.

# Мероприятие здоровьесбережения

## Спортивный праздник

«Папа, мама, я – спортивная семья»,  
для учащихся и родителей 1-4 классов.

**Цель праздника:** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья младших школьников, повышение интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, упрочение семейных отношений.

### **Задачи праздника:**

Совершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.

2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления через групповые формы работы.

3. Развитие ловкости, внимания, координации движения, быстроты.

**Участники соревнований:** учащиеся и родители

1 - 4 классов.

**Состав:** папа, мама и ребёнок (участники должны иметь спортивную форму).

**В программу входит:**

1. Конкурс «Визитная карточка».
2. Эстафета «Весёлые мячи».
3. Эстафета «Удержи мячик».
4. Эстафета «Большая стирка».
5. Конкурс «Самый ловкий папа»
6. Конкурс капитанов «Весёлые толстяки».
7. Эстафета мам «Генеральная уборка».
8. Конкурс «Дружные водохлёбы».

# Сценарий мероприятия

Команды под музыку «Спортивного марша» входят в зал. Рассаживаются на скамейки.

## **Ведущий.**

Добрый день, дорогие гости! Мы рады, что, отложив все дела, вы пришли на наш праздник. Гость есть гость, гостю особая честь и уважение, тем более к нам пришли такие дружные семьи.

## **1 ребёнок:**

Чем жива семья сегодня?  
Всех проблем не одолеть.  
И порою забываем,  
Что в заботах и тревогах  
Главное – семью сберечь.

## **2 ребёнок:**

Дом, в котором мы живём,  
Самый лучший в мире дом.  
Память добрую о нём  
Мы всю жизнь в сердцах несём.  
Пусть тепло и добрый свет  
Будут в нём на сотни лет!

## **Ведущий.**

Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем всё на «потом». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче?!

## **1 ребёнок:**

Дом, в котором мы живём,-  
Это очень шумный дом.  
После разных дел с утра  
В нём всегда идёт игра!

## **2 ребёнок:**

Папа, мама, словно дети,  
Сами ждут минуты эти.  
Им на игры, право слово,  
Не хватает выходного.



## **1 ребёнок:**

А на празднике, друзья,  
Нам без игр никак нельзя.  
Больше страсти, больше смеха,  
Пусть вовсю идёт потеха!

## **Ведущий.**

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

Сегодня у нас, как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будет жюри в лице...

*(Оглашается состав жюри)*

Сегодня ни одна из команд – участниц не останется без памятного приза. Подсчёт будет подведён между параллелью 1-2 классов, и между 3-4 классов. Команда, которая выполнит задание первой, получает 5 баллов, вторая – 4 балла, третья – 3 балла, четвёртая – 2 балла, пятая – 1 балл. После каждого этапа соревнования, жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе конкурса. После последнего этапа жюри объявит окончательные результаты. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов по сумме всех конкурсов. Желаем участникам соревнований успехов!

## **1-й конкурс «Визитная карточка»**

### **Ведущий.**

В спортивном празднике принимают участие 9 семейных команд (представление команд).

Первый конкурс – визитные карточки семейных команд. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, бесспорно, умение преподать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех. Конкурс оценивается в 5 баллов.

Жюри объявляет итоги конкурса.

Давайте приступим к состязаниям.

## **2-я эстафета «Весёлые мячи».**

**Инвентарь:** 3 кегли, 3 теннисных шарика, 3 волейбольных мяча, 3 резиновых мяча.

**Задание:** Ребёнок стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик, он дуёт на него и передвигается так до кегли, огибает её, обратно бежит бегом. Передаёт эстафету маме. У мамы между коленями зажат волейбольный мячик. Мама двигается прыжками на двух ногах до кегли, огибает её, обратно бежит бегом. Передаёт эстафету папе. Папа двигается на четвереньках, ведя головой резиновый мяч до кегли, огибая её. Обратно бежит бегом.

### **Правила:**

- 1) Эстафета начинается по сигналу судьи.
- 2) Заступать за линию старта запрещается.
- 3) Если мяч у мамы выпал, подобрать, продолжить движение с того места, где совершена ошибка.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

Жюри объявляет итоги эстафеты.

# Сценарий мероприятия

## **3-я эстафета «Удержи мячик».**

**Инвентарь:** 3 кегли, 3 мяча «Хип-хоп», 3 волейбольных мяча.

**Задание:** Ребёнок двумя руками держит мяч «Хип-хоп» за ручку, садится на мяч и выполняет прыжки до кегли и обратно, передаёт эстафету родителям. Папа с мамой стоят лицом друг к другу, удерживая лбами волейбольный мяч, держа друг друга за руки, приставными шагами двигаются до кегли и обратно.

### **Правила:**

- 1) Эстафета начинается по сигналу судьи.
- 2) Заступать за линию старта запрещается.
- 3) Если мяч выпал, подобрать и вернуться на то место, где мяч упал.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

Жюри объявляет итоги эстафеты.

## **4-я эстафета «Большая стирка»**

**Инвентарь:** бельевая верёвка, 3 ведёрка, 30 тряпочек, 30 прищепок.

**Задание:** Ребёнок стартует с ведёрком, где лежат тряпочки и прищепки, бежит до противоположного конца площадки, где натянута верёвка. Вешает прищепки на верёвку, бежит обратно, передаёт ведро маме с тряпочками. Мама бежит до верёвки, вешает «бельё», закрепляя прищепкой. Бежит обратно, передаёт пустое ведро папе. Папа бежит до верёвки снимает бельё и прищепки, укладывая в ведро. Финиширует на линии старта.

### **Правила:**

- 1) Эстафета начинается по сигналу судьи.
- 2) Заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

Жюри объявляет итоги эстафеты.

*Выступление учащихся секции борьба «дзюдо», руководитель Сорокин А.С.*

### **Ведущий.**

Ну- ка, папы выходите!

Свою ловкость покажите!

На виду у всех детей!

Поймите мячик поскорей!



# Сценарий мероприятия

## **5-й конкурс пап «Самый ловкий папа».**

**Инвентарь:** 6 обручей, 3 сочка, 75 яиц «киндер сюрприз».

**Задание:** На расстояние 3 метра на полу лежат два обруча. В одном обруче встаёт папа, на противоположном конце находятся мама и ребёнок. За 1 минуту мама и ребёнок по очереди бросают «яйца от киндер сюрпризов», которые папа ловит сочком.

### **Правила:**

1) Бросать начинает ребёнок по сигналу судьи.

2) Заступать за линию старта запрещается.

Выигрывает папа, поймавший большее количество яиц.

Жюри объявляет итоги эстафеты.

## **6-й конкурс капитанов «Весёлые толстяки».**

**Инвентарь:** 3 обруча, 3 больших футболки, 35 воздушных шариков.

**Задание:** Капитаны надевают футболки большого размера, встают в центр обруча. По команде «Марш!», за 1 минуту папа и мама должны из своего ребёнка сделать «толстяка», затолкав ему под футболку как можно больше воздушных шариков.

### **Правила:**

1) Ребёнок из обруча не выходит.

2) Папа и мама могут брать только по одному шарiku.

Выигрывает капитан, у которого под футболкой окажется больше всего шариков.

Жюри объявляет итоги эстафеты.

### **Ведущий.**

Испытание для мам,

Наших распрекрасных дам!

Что-то мамы заскучали и, наверное, устали.

Надоело им стоять - надо мамам поиграть!

## **7-я эстафета мам «Генеральная уборка»**

**Инвентарь:** 3 совка, 3 метёлки, 3 ведёрка, 45 яиц.

**Задание:** У мамы в одной руке ведёрко, во второй руке совок с метёлкой. По команде «Марш!» добежать до разметки, где на полу рассыпаны «яйца от киндер сюрпризов».

При помощи совка и веника набрать 15 яиц, руками не помогать. Финиширует на линии старта.

### **Правила:**

1) Эстафета начинается по сигналу судьи.

2) Заступать за линию старта запрещается.

Жюри объявляет итоги эстафеты.

### **Ведущий.**

У наших семей есть шанс, проявить сплочённость.

# Сценарий мероприятия

## 8-й конкурс «Дружные водохлёбы».

**Инвентарь:** 9 стаканов, 27 соломинки, 4,5 литра сока.

**Задание:** Выпить 500 мл. вкусного сока через соломинки. Но пить нужно сразу всем членам команды.

### Правила:

- 1) Эстафета начинается по сигналу судьи.
- 2) Выигрывает команда, которая быстрее всех выпьет сок.

*Выступает ученица 4а класса - Городецкая Полина (1 взр. разряд), Акробатический номер.*

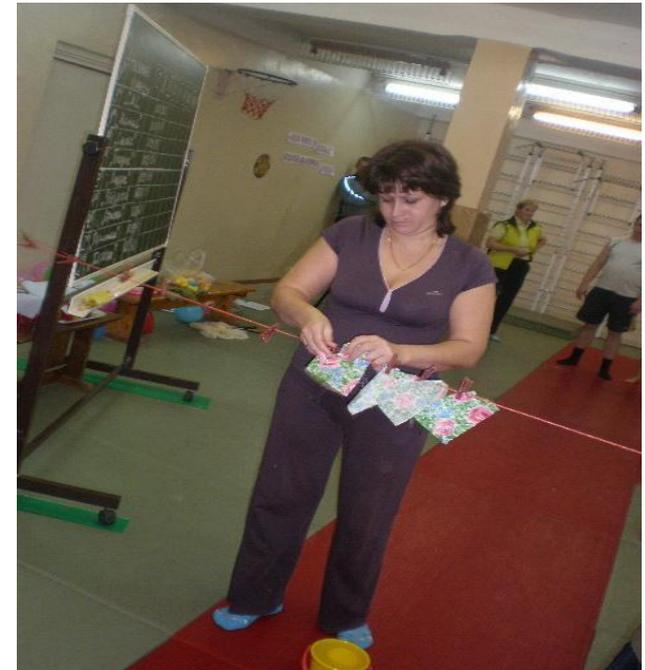
### Ведущий.

Пусть всё это игра,  
Но мы сказать хотели:  
Великое чудо семья!  
Храните её, берегите её!  
Нет в жизни важнее цели!!!

Для подведения итогов соревнований слово предоставляется жюри (*награждение команд*).

### Ведущий.

Наш праздник завершается  
Но мы грустить не будем  
Пусть будет мирным небо  
На радость добрым людям,  
Пусть дети на планете  
Живут, забот не зная,  
На радость папам, мамам,  
Скорее подрастая!  
Дружите вы со спортом  
Здоровыми все будьте  
И наш весёлый праздник  
Вы, не позабудьте!





# Анализ мероприятия

Данное мероприятие состоит из спортивно - развлекательных конкурсов. Соревнования проводились в спортивном зале предназначено для учащихся и родителей 1-4 классов.

Спортивный зал был заранее украшен. На стенах развешены плакаты, лозунги. От каждого класса выступало по одной семье. Приняло участие 9 семей.

Перед началом мероприятия была проведена жеребьевка. Каждый из участников представил свою команду. Из 4 классов были выбраны учащиеся для проведения праздника. Учащиеся оказывали активную помощь в проведении мероприятия.

Было выбрано жюри из родителей и учащихся. После каждой эстафеты жюри объявляли и вносили итоги в итоговую таблицу. Соревнования не оставили никого равнодушным, участники с большим азартом соревновались в различных эстафетах.

# Формы здоровьесберегающих технологий



Урок здоровья в 1 класс



10 15 20 27:30 Спортивный час в ГПД



Городские шведские эстафеты



Городские Олимпийские игры



**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!!!**