

Здоровьесберегающие  
технологии, как одно из  
условий для развития  
социально значимых  
компетентностей  
учащихся

**Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

# Задачи:

- Создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;
- Обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомлений, гиподинамии и т.п.;
- Обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы;
- Начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий, внешкольной работы с учащимися, отслеживая полученные результаты.

# Здоровьесберегающие технологии:

- Медико-гигиенические технологии;
- Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Экологические здоровьесберегающие технологии;
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

# Средства здоровьесберегающих технологий.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются группы средств:

- Средства двигательной направленности;
- Оздоровительные силы природы;
- Гигиенические факторы.

# Методы здоровьесберегающих технологий.

Под методами здоровьесберегательных образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

## Группы методов:

Метод обучения	Специфические	Общепедагогические
- рассказ	+	+
- дидактический рассказ	+	+
- беседа	+	+
- лекция		+
- дискуссия		+
- работа с книгой		+
- демонстрация	+	+
- иллюстрация	+	+
- видеометод	+	+
- упражнения	+	+
- наглядность		+
- лабораторный метод		+
- практический метод	+	+
- познавательная игра		+
- методы программированного обучения		
- обучающий контроль		+
- ситуационный метод	+	+
- игровой метод	+	+
- соревновательный метод	+	+

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

### Классификация приемов:

- Защитно-профилактические;
- Компенсаторно-нейтрализующие;
- Стимулирующие;
- Информационно-обучающие.

Только при условии, что все отдельные приемы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

# Определение уровня физической подготовленности учащихся

6 в класс

## 1. Координационные способности (челночный бег 3 \* 10 м)

	<i>девочки</i>			<i>мальчики</i>		
<i>Месяц</i>	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень
<i>Октябрь</i>	-	7ч – 47%	8ч – 53%	-	1ч – 11%	8ч – 88,9%
<i>Апрель</i>	-	2ч – 14,3%	12ч – 85,7%	-	1ч – 10%	9ч – 90%

## 2. Скоростно-силовые способности (прыжки в длину с места)

	<i>девочки</i>			<i>мальчики</i>		
<i>Месяц</i>	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень
<i>Октябрь</i>	2ч -16,7%	3ч – 25%	7ч – 58,3%	3ч – 37,5%	1ч – 12,5%	4ч – 50%
<i>Апрель</i>	-	7ч – 63,6%	4ч – 36,4%	3ч – 30%	2ч – 20%	5ч – 50%

### 3. Скоростно-силовые способности (пресс за 1 мин)

<i>Месяц</i>	<i>девочки</i>			<i>мальчики</i>		
	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень
<i>Октябрь</i>	-	-	<b>12ч – 100%</b>	<b>2ч – 18,1%</b>	<b>1ч – 9%</b>	<b>8ч – 72,7%</b>
<i>Апрель</i>	-	-	<b>12ч – 100%</b>	-	<b>1ч – 10%</b>	<b>9ч – 90%</b>

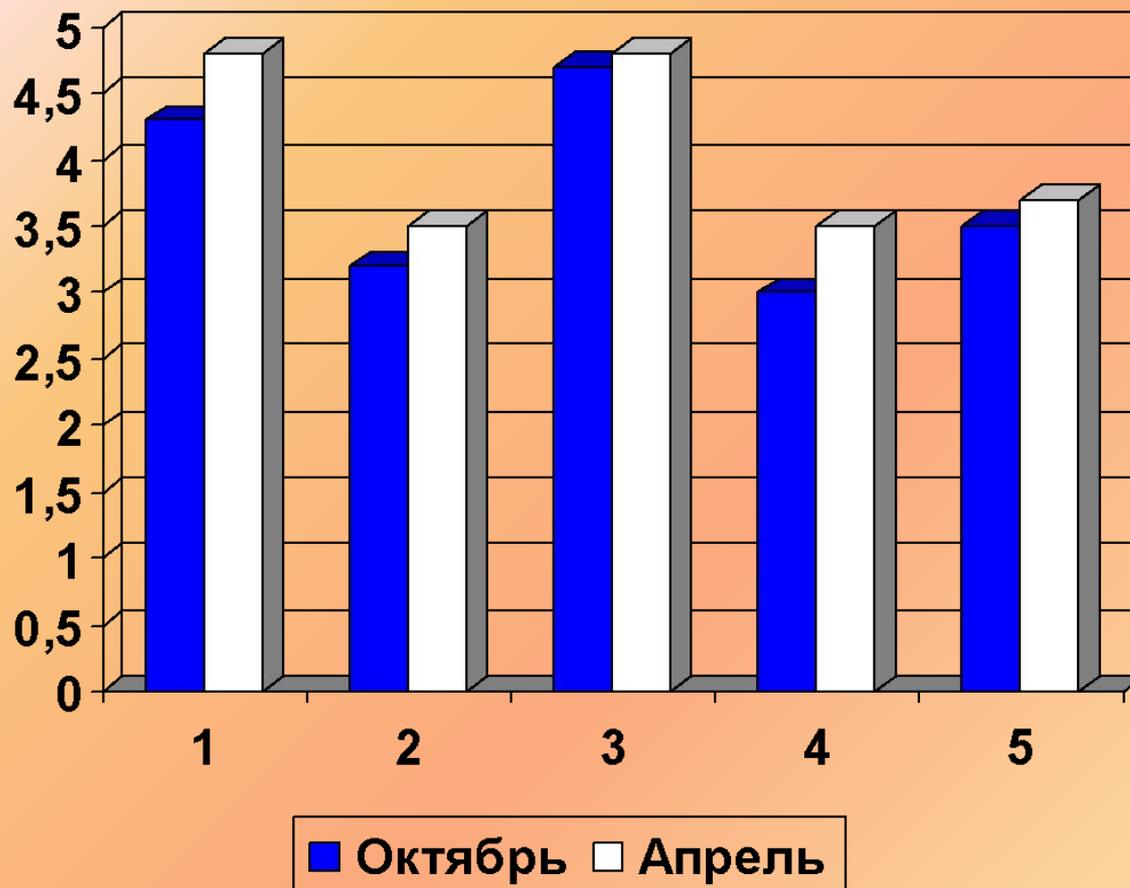
### 4. Силовые способности (подтягивание)

<i>Месяц</i>	<i>девочки</i>			<i>мальчики</i>		
	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень
<i>Октябрь</i>	-	-	<b>7ч – 100%</b>	<b>4ч – 44,4%</b>	-	<b>5ч – 55,6%</b>
<i>Апрель</i>	<b>3ч – 30%</b>	<b>1ч – 10%</b>	<b>6ч – 60%</b>	<b>3ч – 37,5%</b>	-	<b>5ч – 62,5%</b>

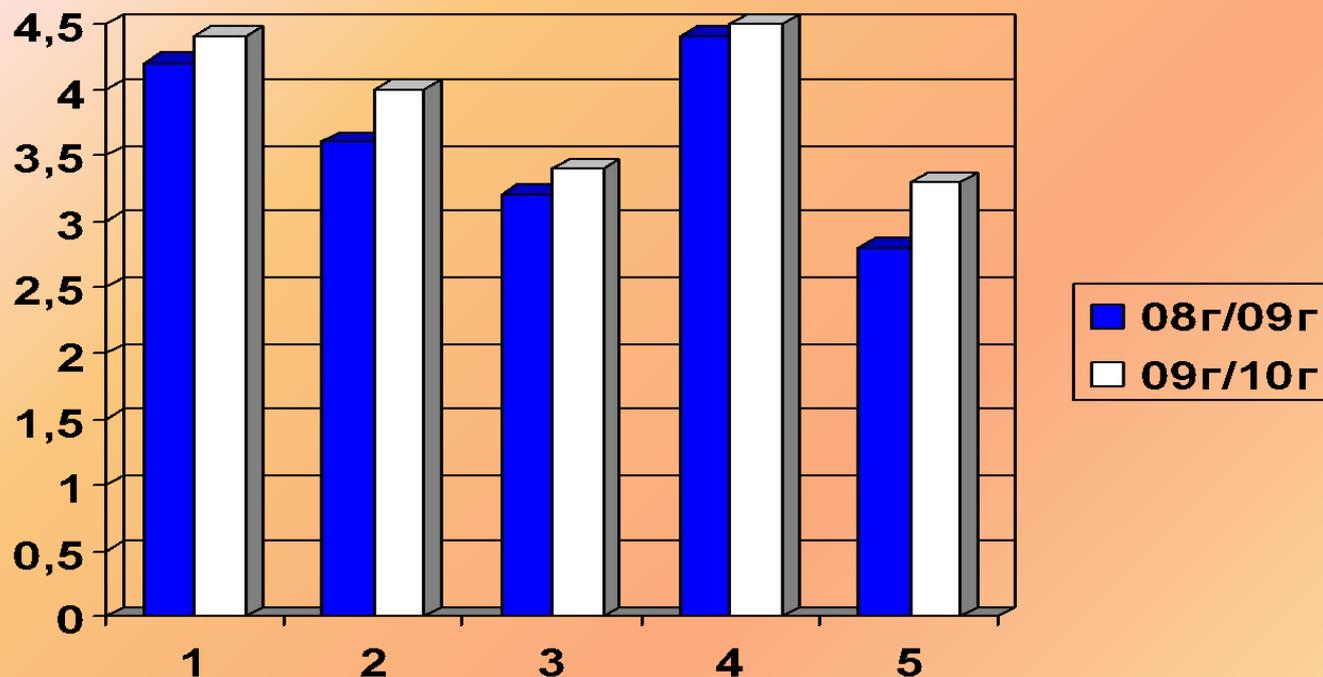
### 5. Гибкость (наклон вперед из положения сидя, см)

<i>Месяц</i>	<i>девочки</i>			<i>мальчики</i>		
	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень	Низ. уровень	Ср. уровень	Выс. уровень
<i>Октябрь</i>	-	<b>5ч – 50%</b>	<b>5ч – 50%</b>	-	<b>2ч – 22,5%</b>	<b>7ч – 77,8%</b>
<i>Апрель</i>	<b>1ч – 10%</b>	<b>7ч – 70%</b>	<b>2ч – 20%</b>	-	<b>3ч – 27,3%</b>	<b>5ч – 45,5%</b>

# Динамика развития уровня физической подготовленности 6 в класса



# Динамика развития уровня физической подготовленности учащихся МОУ «Гимназия №26» 2008-2009 уч. года, 2009-2010 уч. года



1. *Челночный бег 3\*10м (сек.);*
2. *Прыжки в длину с места (см.);*
3. *Наклон вперед из положения сидя (см);*
4. *Пресс за 1 мин (кол-во раз);*
5. *Подтягивание (кол-во раз).*

# **Мероприятие по созданию здоровьесберегающей образовательной**

- Проведение физкультминутки *на каждом уроке;***
- Процедуры и мероприятия по укреплению здоровья учащихся:**
  - организация горячего питания;
  - витаминизация пищи в школьной столовой;
  - организация лагеря дневного пребывания детей во время каникул.
- Организация классных походов, экскурсий;**
- 3й час урока физкультуры;**
- Организация спортивных секций в школе:**
  - секция баскетбола – 21 человек (Хужаберганова Ю.С.)
  - секция волейбола – 22 человека (Радченко И.В.)

# • *Вовлечение учащихся в спортивные секции города, ДЮСШ 2010-2011 уч. год*

- с. легкой атлетики – 46 чел.
- с. лыжного спорта – 10 чел.
- с. стрельбы – 2 чел.
- с. хоккея – 12 чел.
- с. футбола – 13 чел.
- с. плавания – 30 чел.
- с. бокса – 12 чел.
- с. борьбы, самбо – 13 чел.
- с. рукопашного боя – 5 чел.
- с. тяжелой атлетики – 26 чел.
- с. туризма и скалолазания – 6 чел.
- с. парусного спорта – 6 чел.
- с. ездового спорта – 7 чел.
- с. каратэ, кигб-га, ушу – 25 чел.
- с. спортивные танцы – 39 чел.
- с. фигурного катания – 3 чел.
- с. цирковой кружок – 2 чел.
- с. большого тенниса – 1 чел.
- йога – 1 чел.
- мотобол – 1 чел.
- паурлифтинг – 1 чел.

# Кол-во детей занимающихся в спортивных секциях по классам

<i>класс</i>	<i>кол-во уч-ся</i>	<i>кол-во заним.</i>	<i>% заним.</i>	<i>Класс</i>	<i>кол-во уч-ся</i>	<i>кол-во заним.</i>	<i>% заним.</i>
<b>1а</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>37%</b>	<b>6г</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>33%</b>
<b>1б</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>25%</b>	<b>7а</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>42,8%</b>
<b>1в</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>25%</b>	<b>7б</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>23%</b>
<b>2а</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>17%</b>	<b>7в</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>37%</b>
<b>2б</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>31%</b>	<b>7г</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22%</b>
<b>2в</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>69%</b>	<b>8а</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>37%</b>
<b>3а</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>7%</b>	<b>8б</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>15,6%</b>
<b>3б</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>20,7%</b>	<b>8в</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>45%</b>
<b>3в</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>21%</b>	<b>9а</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>20,6%</b>
<b>4а</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>16%</b>	<b>9б</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>44,4%</b>
<b>4б</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>26%</b>	<b>9в</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13,3%</b>
<b>5б</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>29%</b>	<b>9г</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>29,1%</b>
<b>5в</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>32,1%</b>	<b>11а</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>25%</b>
<b>6а</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>26,9%</b>	<b>11б</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>29,6%</b>
<b>6б</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>3,8%</b>	<b>11в</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>40%</b>
<b>6в</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>8,3%</b>	<b>5В</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>16%</b>

# Кол-во детей занимающихся в спортивных секциях

Учебный год	Всего учащихся	Кол-во детей заним. В спорт. секции	% занимающихся в спорт. секциях
<b><u>2008-2009</u></b>	<b>816 чел.</b>	<b>200 чел.</b>	<b>24,5 %</b>
<b><u>2009-2010</u></b>	<b>821 чел.</b>	<b>224 чел.</b>	<b>27,3 %</b>
<b><u>2010-2011</u></b>	<b>840 чел.</b>	<b>305 чел.</b>	<b>36,3%</b>

• *Проведение школьной спартакиады:*

-легкоатлетический кросс 8-9 класс;

-спринт 5 кл.;

-футбол;

-игры по волейболу 9-11 кл.;

-игры по баскетболу 7-11 кл.;

-игры по пионерболу 5-6 кл.;

-силовое многоборье 8-11 кл.;

-соревн. По прыжкам 8 кл. (дев.);

-подвижная игра «лапта» - 9 кл.

• *Участие в городской спартакиаде:*

№	Наименование соревнований	2008-2009г.	2009-2010г.	2010-2011г.
1.	<i>Легкоатлетический кросс 8-9 кл.</i>	4	3	2
2.	<i>Л/а эстафета 200м, 5кл.</i>	4	6	5
3.	<i>Соревн. по подтягиванию 8кл.</i>	-	8	7
4.	<i>Соревн. по прыжкам в длину 8 кл.</i>	-	3	5
5.	<i>Плавание</i>	1	1	1
6.	<i>Баскетбол</i>	3	1	1
7.	<i>Волейбол</i>	3	3	2
8.	<i>Многоборье 3-х классов</i>	3	4	
9.	<i>Л/а эстафета пр. «Миасский раб.»</i>	2	3	2
10.	<i>Л/а эстафета пр. УРАЛаза</i>	1	1	1
11.	<i>«Сладкая эстафета» 1 июня</i>	2	1	1
12.	<i>Спринт бкл.</i>	4-5	4	1

## • *Участие в предметной олимпиаде*

2008-2009уч. год	2009-2010 уч. год	2010-2011 уч. год
Рыкова Н. (11б) – 6м. Ивочкина Т. (9б) – IIм. Гура В. (10б) – 6м. Алеев Р. (9б) – 19м.	Ивочкина Т. (10а) – IIIм. Алексеева П. (8а) – 5м. Рамзаев Е. (8б) – IIм. Гура В. (11б) – 11м.	Ивочкина Т. (11а) – 5м. Алексеева П. (9а) – 9м. Алексеева К. (7в) – IIм. Рамзаева Е. (9б) – 5м. Синько Д. (7в) – 10м.

- Участие в пробеге «Кросс нации»;
- Участие в лыжных гонках «Лыжня России»;
- Участие в городском турслете;
- Проведение традиционных спортивных мероприятий:
  - дни здоровья;
  - военно-спортивный праздник «А ну-ка парни!»;
  - веселые старты.

**В более 30 соревнованиях учащиеся МОУ  
«Гимназия №26» принимают активное участие.**

## ***Выводы:***

- Используемые мероприятия по созданию здоровосберегающей образовательной среды позволяют «выравнивать» недостающие или слабо развитые двигательные качества;
- Улучшаются основные показатели физического развития;
- Наблюдается снижение количества учащихся, по тем или иным причинам ищущие освобождения от уроков физической культуры;
- В результате укрепляется здоровье детей, возрастает интерес к занятиям, формируется потребность познать свои резервы, добиваться успехов.

*Чтобы быть активным и успешным,  
Чтоб болезни обходили стороной,  
Занимайся физкультурой ты прилежно  
И одерживай победы над собой.*