

Личная безопасность обучающихся на уроках физической культуры

Буракова Т.Д.

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ № 18»

«Забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский.

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков безопасного поведения на уроках физической культуры, здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии являются основой и отличительной особенностью уроков физической культуры.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии как составляющей внедрения ФГОС ООО и СОО - это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

«Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного

учреждения». И основной платформой для этого служат уроки физической культуры, а также занятия в рамках внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья. формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС - сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Отсутствие назидательности и авторитарности
2. Элементы индивидуализации обучения
3. Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
4. Интерес к учебе, желание идти на занятия
5. Направленность обучающихся на безопасное поведение на уроках;
6. Наличие гигиенического контроля.

Каким же должен быть современный урок?

Это урок, соблюдающий «*Условия здоровьесбережения*»:

1. Выполнение требований СанПиН.
2. Соблюдение этапов урока,
3. Использование методов групповой работы.
4. Использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются *здоровьесберегающие действия*:

оптимальная плотность урока, индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени (в зависимости от группы здоровья), чередование видов учебной деятельности, оздоровительные моменты на уроке (выполнение упражнений направленных на профилактику различных заболеваний), минутки релаксации, дыхательная гимнастика, упражнения для сопряжённого психофизического развития, выполнение правил личного безопасного поведения (ТБ, приёмы саморастраховки, условия и правила игр и т. п.)