Реализация здоровьесберегающих технологий

физкультуры и спорта в здоровьеохранной деятельности

МБОУ Обливской СОШ № 1

МБОУ Обливская СОШ № 1 - сельская школа, здесь обучаются 690 школьников и работают 77 педагогов. На основании приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области (от 19.06.2012г. № 566) школа была включена в перечень пилотных площадок образовательных учреждений по здоровьесбережению. В рамках проекта образовательное учреждение было оснащено аппаратно-программным комплексом диагностического назначения «АРМИС», который позволил осуществлять процедуру компьютеризированного мониторинга показателей здоровья обучающихся (медицинский мониторинг).

Первые диагностики здоровья обучающихся 2012 г. выявили отклонения в сердечно-сосудистой системе у 33% учащихся, в зрительной системе у 24% учащихся, нарушения в дыхательной системе были у 17% детей, в нервной и слуховой системах у 7%.

Перед педагогическим коллективам возникла проблема - необходимо работать над улучшением состояния здоровья обучающихся. В связи с чем была разработана и реализовывается программа «Здоровье» и систематически проводится социально-психологический мониторинг показателей здоровья обучающихся.

Одним из направлений программы «Здоровье» является развитие физической культуры и спорта.Цель данной работы - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учеником личной физической культурой, воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности как элемента здорового образа жизни.

Для занятий физической культурой и спортом на территории пришкольного участка размещена физкультурно-спортивная зона, имеющая специальное покрытие, оборудованная полным комплексом спортивных сооружений, необходимых для выполнения учебной программы по физическому воспитанию и проведения секционных спортивных занятий. В школе имеется два спортивных зала, оборудованных всеми спортивными снарядами, необходимыми для выполнения учебной программы по физическому воспитанию.

Учебные занятия и внеурочные мероприятия по физическому воспитанию в школе проводят пять творческих, высококвалифицированных педагогов.

Нагрузка обучающихся при организации уроков физкультуры определяется на основании данных медико-педагогического контроля, используется личностно-ориентированный подход в обучении. Организация уроков физического воспитания осуществляется таким образом, что 80 % занятий построены по принципу дозирования физкультурной нагрузки в зависимости от особенностей физического развития учащихся, подбор упражнений проводится с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной физической подготовки, состояния здоровья. Особенно интересно ребятам обучение на основе соревновательных и игровых технологий, которые помогают решать проблемы здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется адекватное мировоззрение, потребность воздействовать на мир, правильно воспринимать происходящее. Именно в игре, независимо от сознания ребенка, работают различные группы мышц, что также благотворно влияет на здоровье. Из огромного разнообразия игр выбираются те, которые помогают решить задачи конкретного урока.

Особое внимание уделяется учащимся с особыми образовательными потребностями и ограниченными возможностями здоровья. Для этой группы организуются дополнительные занятия по подготовке к сдаче учебных нормативов, на которых учителя физической культуры подбирают и определяют индивидуальные задания для физических упражнений. Учителя физического воспитания устанавливают прямой контакт с родителями, для осуществления контроля физического состояния учащихся, по согласованию с родителями, обучающиеся ведут дневник самоконтроля своего физического состояния.

Физическое воспитание в режиме дня школы включаетфизкультурные минутки на уроках, которые проводятся для активации работы головного мозга, профилактики нарушений осанки и релаксации органов зрения (ответственным за их проведение являются учителя, работающие в классе), а также ежедневные динамические перемены (ответственные: классные руководители начальных классов и старшие вожатые школы).

Внеклассная спортивно-оздоровительная работа - одно из важнейших направлений системы воспитательной работы МБОУ Обливской СОШ № 1.

Для приобщения обучающихся начальных классов к занятиям физкультурой и спортом созданы объединения дополнительного образования «Поиграй-ка», «Школа здоровья», «Юный патриот», для обучающихся 5-11 классов организованы спортивные клубы «Волейбол», «Баскетбол», на базе школы работают секции «Футбол» и «Каратэ».

Два раза в год (в сентябре и апреле) в школе проводятся Дни здоровья. Для подготовки и проведения Дней здоровья привлекается весь педагогический коллектив школы во главе с директором и при активном участии родителей. Обязательным элементом этого дня является прохождение «тропы здоровья». Учителя физической культуры готовят различные препятствия, позволяющие школьникам их преодолеть, проявив ловкость, смекалку, находчивость, физическую силу или коллективизм.

В течение учебного года проводятся спортивные праздники и соревнования: «Веселые старты», «А, ну-ка парни!», «А, ну-ка девушки!», «Папа, мама, я - спортивная семья!», «Брейн-ринг», различные флешмобы.

Педагогический коллектив школы ведёт активную работу по изучению и популяризации воинских и бытовых традиций донского казачества среди подрастающего поколения. Общешкольный спортивный праздник «Казачьи игрища», проведенный 19 апреля 2016 года, позволил учащимся приобщиться к традициям воинского дела казаков. Школьники метали пику, рубили шашкой лозу, играли в «пластунов», ходили в разведку и т.д. Праздник принёс массу положительных эмоций обучающимся, их родителям и стал новой традицией нашей школы.

Совместные действия учителей физической культуры и ОБЖ являются хорошим фактором усиления физической и начальной военной подготовки учащихся старших классов. В порядке внеклассной работы проводится подготовка и сдача нормативов по стрельбе, метанию гранаты, занятия по гражданской обороне. Данная работа активно проявляется в организации соревнований «Зарница».

Ежегодно в феврале проводится месячник оборонно-массовой работы, который включает соревнования по волейболу, баскетболу, армрестлингу, настольному теннису между классами по параллелям; организуются соревнования, посвященные «Дню защитника Отечества», военно-спортивные соревнования, посвященные памяти Извекова В.Н. и др.

В школе развивается велоспорт. Ежегодно накануне Дня Победы старшеклассники принимаю участие в велопробеге по местам боевой славы. Наши велосипедисты входят в состав команды ЮИД, которая в 2016 г. является призером областных соревнований «Безопасное колесо» и победителем областного конкурса на лучшую акцию «Вместе за безопасность на донских дорогах».

Среди школьников очень популярен туризм. В любое время года организуются туристические прогулки и походы. Школа неоднократно становилась победителем муниципального слета «Сосновый бор». На базе школы действует «Школа спасателей», его участники занимаются экстремальными видами спорта, совершают туристические поездки в Крым и на Кавказ.

С 2014 г. с целью пропаганды физической культуры и спорта среди подрастающего поколения в МБОУ Обливской СОШ № 1 стартовал проект «Займись спортом!».

В рамках данного проекта учащиеся 5-11 классов смогли попробовать свои силы в сдаче норм ГТО. Большинство детей с ними справилось. Участие было добровольным. На наш взгляд - добровольность - это залог успеха сдачи норм ГТО, именно это делает участие детей более желанным для них. Они не выполняют упражнения лишь потому, «что так надо», а готовятся к ним и проходят потому, что так хочется им.

К сдаче норм ГТО при содействии директора школы были привлечены и учителя нашей школы. Большинство педагогов с энтузиазмом приняло участие в мероприятии «Навстречу ГТО!», попробовав свои силы в сдаче нормативов, доказали, что мы готовы к труду и обороне!

Учителя стали примером для детей. В итоге к сдаче нормативов ГТО нам удалось приобщить практически всех школьников. 7 апреля 2016 г. команда  МБОУ Обливской СОШ №1, в качестве победителя муниципального этапа зимнего фестиваля  ВФСК ГТО, приняла участие в областных финальных соревнованиях. В результате 4 обучающихся школы получили золотой значок ГТО и 3 серебряный.

Работа по развитию физкультуры и спорта в период летних каникул не прекращается. На базе школы создан оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Светлячок». Здесь ребята, соревнуясь и играя, повышают общий уровень здорового развития.

Проведённые школой физкультурно-спортивные мероприятия имеют большое оздоровительное и воспитательное значение: уменьшается количество пропусков учебных занятий по болезням, отсутствуют случаи травматизма, увеличивается количество побед в соревнованиях. Так, за последний год мы получили:

- 1 место на районных Президентских состязаниях;

- 3 первых и 2 вторых места на соревнованиях на кубок Главы Обливского района по мини-футболу;

- 4 место в областных соревнованиях по баскетболу «Локобаскет», которые проходили в г. Волгодонске

- 1 место в соревнованиях допризывной молодежи Обливского района и допризывной казачьей молодежи Верхне-Донского округа войскового казачьего общества «Всевеликое войско Донское» и др.

Команды нашей школы участвуют в соревнованиях, которые проводятся не только в Ростовской области, но и в Волгоградской. 4 октября 2016 г. на соревнованиях «Мы живём на Дону» в г. Волжском среди 20 команд кадетских школ 4-х областей РФ команда нашей школы заняла 1 место и была награждена казачьей шашкой.

В школе организован контроль за выполнением обучающимися нормативов двигательной активности. По его данным у 98 % обучающихся школы двигательная активность находится на достаточном уровне.

С 2012 года по физическим тестам комплексной оценки показателей физической подготовленности обучающихся педагогами школы отслеживается динамика показателей физического воспитания. За последние четыре года увеличились такие характеристики обучающихся, как гибкость, координация движений и статическое равновесие.

Один раз в четверть проводится анкетирование обучающихся об удовлетворенности/неудовлетворенности занятиями физической культурой.

Один раз в год проводится анкетирование родителей обучающихся об удовлетворенности/неудовлетворенности занятиями физической культурой.

Данные анкетирования за 2015-2016 учебный год показывают, что 94 % родителей и 97% обучающихся удовлетворены занятиями физической культурой.

Итоги пятилетней реализации программы «Здоровье» заметны в результатах диагностики здоровья обучающихся, которые показывают, что отклонения в сердечно-сосудистой системе учащихся сократились на 5%, в зрительной системе на 2%, нарушения в дыхательной системе уменьшились на 6%. По сравнению с 2012 годом в 2016 году на 8 % увеличилось количество детей, отнесённых к 1 группе здоровья, на 4 % уменьшилось количество детей, отнесенных ко 2 и 3 группам здоровья.

Вопросы, затронутые по организации урочной и внеурочной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, свидетельствуют о многогранности форм, методов и технологий этой работы.

Безусловно, данная работа требует большого труда педагогического коллектива школы, особенно учителей физического воспитания и администрации, но её необходимо проводить, так как помимо задач физического и психического оздоровления она решает и задачи духовно-нравственного воспитания.

Свое выступление я хотела бы закончить словами Л.Н. Толстого «Надо непременно встряхивать себя физически – чтобы быть здоровым нравственно».

Заместитель директора по УВР И.В. Левтерова