

Состояние здоровьесберегающей среды спортивной школы.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

В статье №41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-РФ говорится, что включает в себя охрана здоровья детей.

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся.

Рассмотрим пункты статьи, касающиеся нашей школы

1. *Охрана здоровья обучающихся включает в себя:*

1) *оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;*

2) *организацию питания обучающихся;* (питанием учащиеся не обеспечиваются)

3) *определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;*

4) *пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;*

5) *организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;*

6) *прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;*

7) *профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;*

8) *обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;*

9) *профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;*

10) *проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.*

2. *Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образователь-*

ную деятельность, осуществляется этими организациями.

3. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения. Образовательная организация обязана предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.

4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;

2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;

3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов

Мониторинг здоровьесберегающей среды школы показал, что руководство школы обеспечивает и контролирует:

- регулярное медицинское обследование и диспансеризацию учащихся;
- проведение бесед по профилактике несчастных случаев;
- проведение бесед по профилактике и запрещению курения, употребление алкогольных и наркотических средств;
- проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий.

Для обеспечения учащемуся возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни коллектив ДЮСШ №6 организует учебную деятельность с учетом основных требований к занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно - гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность тренировки должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- строгая дозировка нагрузки;
- смена видов деятельности;
- место и длительность применения ТСО;
- построение тренировки с учетом возраста учащихся, степени тренированности;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников: предупреждение переутомления учащихся на уроках; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение

родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

Мониторинг применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе показал, что технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Тренеры-преподаватели стараются привить навык активного участия самого учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Технологию, применительно к поставленной проблеме сохранения здоровья детей, можно определить как **здоровьесберегающую педагогическую деятельность**, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); Учебные группы укомплектованы учащимися одного возраста и пола, с одинаковыми потребностями и интересами
-
- соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья детей, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения

Тренеру в организации и проведении тренировки необходимо учитывать:

1. Обстановку и гигиенические условия в зале, на открытом воздухе (футбольное поле, площадка с естественным или искусственным покрытием): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2. *Число видов учебной деятельности:* Норма – 4-7 видов за занятие. Однообразность занятия способствует утомлению воспитанников. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одной деятельности на другую требуют от воспитанников дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

3. *Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.* Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4. *Число методов обучения:* словесный, наглядный, аудиовизуальный, и т.д. Норма – не менее трех.

5. *Чередование методов обучения.* Норма – не позже чем через 10-15 минут.

6. *Наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся:*

- метод свободного выбора (выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, и т.д.);

- активные методы (учащегося в роли тренера, обучение действием)

- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. *Место и длительность применения ТСО* (в соответствии с гигиеническими нормами), умение тренера использовать их как возможности инициирования обсуждения.

8. *Позы учащихся во время тренировки, чередование поз.*

9. *Физкультминутки и другие оздоровительные моменты* на занятии – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

10. *Наличие у воспитанников мотивации к тренировочной деятельности* (интерес к тренировкам, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к избранному виду спорта и т.п.) и используемые тренером методы повышения этой мотивации.

11. *Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;* демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного по-

ведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

12. Психологический климат на занятии.

13. *Наличие на занятии эмоциональных разрядок*: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

14. *Плотность занятия*, т.е. количество времени, затраченного воспитанниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %.

15. *Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности*. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

16. *Темп и особенности окончания занятия*:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, на напоминание о соблюдении ТБ и т.п.

- спокойное завершение тренировки: учащиеся имеют возможность спокойно задать тренеру вопросы, тренер может прокомментировать тренировку, напомнить о закаливании и соблюдении режима, попрощаться с детьми и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – самый драгоценный дар. Чтобы его укрепить, нужно с молодости закалять свой организм, придерживаться рационального образа жизни, стремиться к физическому совершенству.

Администрация и тренерско-преподавательский состав спортивной школы:

1. постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм на местах занятий;

2. контролируют физическое состояние учащихся;

3. 1 раз в год учащиеся, выступающие на всероссийских, региональных и муниципальных соревнованиях проходят диспансеризацию.

4. проводят беседы в группах по охране здоровья, технике безопасности, профилактики табакокурения, пьянства и наркомании.

5. при планировании и проведении занятий применяют здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии способствуют гармоничному развитию ребёнка, помогают достичь высоких спортивных результатов.

Применение тренером во время образовательного процесса здоровьесберегающих технологий способствует качественной предпрофессиональной подготовке и сохранению здоровья на долгие годы.