Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа

**ДОКЛАД**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе Гаврилов-Ямской детско-юношеской спортивной школы»**

инструктор-методист

Новикова Елена Николаевна

г. Гаврилов-Ям

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

НА СЛАЙД (По мнению специалистов-медиков:

- возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

- По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц).

Мы в школе уже давно задумались над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении! и т. д.

Любое учреждение дополнительного образования детей, в частности детско-юношеские спортивные школы, являются результатом сложного процесса саморазвития, ориентированного на конкретные условия и учитывающего интересы и потребности конкретного социума. В концепции дополнительного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья детей. Проблемы сохранения здоровья детей и подростков стали особенно актуальными на сегодня. Главными пороками XXI века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья детей и подростков.

За последние годы физкультура и спорт, становятся, все более популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Комплекс этих мер получил общее название **«здоровьесберегающие технологии»**. Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка, на формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития. В педагогической практике применяются несколько видов здоровьесберегающих технологий: *технологии сохранения и стимулирования здоровья*, *технологии обучения здоровому образу жизни*, *коррекционные технологии*. Главным критерием результативности этих педагогических технологий считается влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка адаптироваться к школьным нагрузкам. Некоторые методики оздоровления долгие годы использовались сугубо в коррекционных целях и предназначались для детей в образовательных учреждениях «специального образования» компенсирующего вида. Большинство таких методик используются и сейчас в обычных образовательных учреждениях в профилактических либо оздоровительных целях.

Наша детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) является местом активной физической деятельности детей на протяжении многих лет обучения. В этот период на здоровье занимающихся оказывают большое влияние внутренние факторы, связанные с образовательным процессом и внешние, характеризующие низким уровнем мотивации на сохранение и укрепление здоровья, отсутствием целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья у детей и подростков. Поставив перед собой цель: способствовать повышению эффективности оздоровительной работы и создание оптимальных условий для гармонического развития личности, мы с помощью средств физической культуры смогли повлиять на снижение и устранение большинства негативных социальных факторов, препятствующих развитию и осуществлению здорового образа жизни.

Попыткой оздоровить обучающихся, облегчить их пребывание в стенах ДЮСШ, явилось введение элементов здоровьезберегающих технологий в учебно-тренировочный процесс.

1. **Родительские собрания**, которые поднимают серьезно вопросы физической культуры и спорта и обсуждают проблемы физического развития детей (сентябрь, апрель месяцы): «Что такое стресс», «Как сберечь здоровье школьников?», «Психогигиена юных спортсменов».

2. Ведется **работа** в данном направлении **педагогом-психологом** как с родителями, так и с обучающимися: беседа «Жизнь без алкоголя и табака», «Вредный привычки – угроза здоровью и социальному статусу человека». Так же было проведено анкетирование с целью изучения роста мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Выявлено, что уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом у обучающихся, занимающихся регулярно спортом увеличился, повысился уровень стрессоустойчивости, улучшилась оценка морально-волевых качеств, степень тревожности снизилась.

3. **Для педагогов** были проведены **консультации** и даны методические рекомендации по формированию здорового образа жизни обучающегося через физическую культуру и спорт, а также проведен семинар-практикум «Теоретические основы здоровьесберегающих технологий».

4. **Открытые тренировочные занятия** по избранному виду спорта (декабрь, апрель).

5. Уделяется особое внимание знакомству обучающихся **с историей развития спорта, с эволюцией развития спорта** (теоретический раздел входит в образовательную программу каждого вида спорта).

6. **Проведение соревнований** и привлечение родителей на эти соревнования (в течение учебного года).

7. **Профильный спортивно-оздоровительный лагерь** «Быстрее, выше, сильнее» (июнь, июль, август).

Но не всё так просто. Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении. Коллектив Гаврилов-Ямской ДЮСШ считает, что изменение это должно начинаться с формирования у педагогов, обучающихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

Мы хотим помочь школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью. Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Именно на индивидуальную работу с родителями и детьми направлена работа педагогического коллектива ДЮСШ.

На 1 января 2013 года в 94 спортивных группах занимаются 1564 воспитанника: отделение футбола – 68, легкая атлетика – 45, настольный теннис – 67, борьба самбо и дзюдо – 64, бокс – 16, армспорт – 25, шахматы – 45, волейбол – 30, баскетбол – 15, полиатлон – 41, голбол – 18, плавание – 436, лыжные гонки – 45, фитнес-аэробика – 46, ОФП – 603. Из всего количества обучающихся только 593 ребенка (38%) – это дети дошкольного возраста и 412 человека (26%) – дети младшего школьного возраста. Именно с этого возраста, мы считаем, и необходимо прививать и формировать установки на здоровый образ жизни.

Ребенок — младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Часто в беседах с родителями тренеры слышат сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Здоровьесберегающие технологии — это наш шанс, взрослых, решать проблему сохранения здоровья обучающихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента обучающихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей. Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.