

МАОУ СОШ №197 г.Екатеринбург

# Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Опыт инновационной деятельности учителя  
физической культуры школы №197  
Безруковой Яны Сергеевны

2023г.

# Системный подход к сохранению здоровья школьников

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплексную систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе физического воспитания. В условиях современной школы, где дети проводят значительную часть времени за партами, уроки физкультуры становятся неотъемлемой частью поддержания физического и психического благополучия.

Эти технологии помогают избежать перегрузок, формируют осознанное отношение к здоровью, развивают навыки самоконтроля и повышают общую эффективность образовательного процесса. Учитель физической культуры выступает не только как организатор двигательной активности, но и как наставник в вопросах здорового образа жизни.

**Внедрение здоровьесберегающих технологий требует изменения традиционного подхода к уроку физкультуры. Отказ от простого выполнения упражнений в пользу осознанного применения методик, учитывающих индивидуальные особенности каждого ученика, создаёт условия для всестороннего развития личности.**



# Подвижные игры и занятия на свежем воздухе

## Подвижные и спортивные игры

Оптимальный двигательный режим

- Развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости
- Поддержание работоспособности в течение дня
- Снижение стресса и позитивный эмоциональный фон

## Занятия на свежем воздухе

Активизация биологических процессов

- Повышение общей работоспособности
- Замедление утомления организма
- Укрепление иммунитета и закаливание

Подвижные игры представляют собой уникальную форму организации двигательной активности, сочетающую физическую нагрузку с элементами соревнования и творчества. Они позволяют каждому ребёнку найти свою роль — от активного участника до организатора действий. В процессе игры дети естественным образом развивают координацию, быстроту реакции и способность принимать решения в условиях неопределённости.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают не только физиологические преимущества за счёт насыщения организма кислородом, но и психологический эффект. Естественное освещение нормализует биологические ритмы, а контакт с природой снижает уровень тревожности. Комбинация этих факторов создаёт оптимальные условия для восстановления энергетических ресурсов организма.

# Дыхательная гимнастика и коррекция осанки



## Дыхательная гимнастика

Улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, восстановление после нагрузок

## Профилактика нарушений осанки

Укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки

Дыхательная гимнастика на уроках физкультуры выполняет несколько важных функций:

- во-первых, она помогает ребёнку научиться контролировать своё дыхание, что особенно важно в моменты повышенной нагрузки;
- во-вторых, правильное дыхание способствует более эффективному насыщению крови кислородом, что ускоряет восстановление после физических упражнений.

Методика А. Н. Стрельниковой и другие дыхательные комплексы включают упражнения, которые можно выполнять в любом возрасте. «Задуй свечу» учит контролировать силу выдоха, «Насос» развивает диафрагмальное дыхание, а «Ладшки» способствуют расслаблению мышц шеи и плечевого пояса. Эти упражнения особенно полезны для детей с нарушениями дыхания или после перенесённых заболеваний.

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия требует систематического подхода. Упражнения на укрепление мышечного корсета включают статические положения (планка, удержание позы у стены) и динамические комплексы («Кошка», «Лодочка»). Ходьба по гимнастическим палкам, канату и скакалке развивает мышцы стопы и координацию движений. Использование обруча помогает формировать правильную осанку за счёт работы мышц спины и брюшного пресса.

# Организация безопасной среды на уроке

## Гигиенические условия

Проветривание зала перед занятием, соблюдение температурного режима, чистота инвентаря и помещения

## Спортивная форма

Соответствие спортивной формы и обуви требованиям безопасности, исключение травмоопасных элементов одежды

## Инвентарь

Регулярная проверка исправности оборудования, соответствие возрастным и физиологическим особенностям учащихся

Создание безопасной физической среды является обязательным условием применения здоровьесберегающих технологий. Проветривание спортивного зала за 15-20 минут до начала занятия обеспечивает поступление свежего воздуха и нормализацию температурно-влажностного режима. Оптимальная температура в помещении должна составлять 18-20 градусов Цельсия.

Требования к спортивной форме включают свободный спортивный костюм, позволяющий выполнять все виды движений, и специальную спортивную обувь с амортизирующей подошвой. Исключение травмоопасных элементов (ювелирных изделий, острых застёжек) предотвращает случайные повреждения. Регулярная уборка помещения и обработка инвентаря дезинфицирующими средствами снижают риск инфекционных заболеваний.

**Спортивный инвентарь должен соответствовать санитарным нормам и правилам безопасности.** Гимнастические снаряды ежегодно к началу учебного года и в течении образовательного процесса проверяются на устойчивость и отсутствие дефектов. Мячи должны иметь правильную форму и упругость. Спортивное оборудование, используемое для коррекции осанки и развития координации, должно соответствовать росту и возрасту учащихся.

# Психологическая безопасность и индивидуальный подход



## Доброжелательное общение

Создание комфортной атмосферы, поддержка каждого ученика, поощрение за усилия, а не только за результаты



## Ситуация успеха

Постановка достижимых целей, учёт текущего уровня подготовки, позитивная мотивация к дальнейшему развитию



## Индивидуальные особенности

Учёт группы здоровья, физиологических и психологических особенностей, интересов и предпочтений учащихся



## Совместная деятельность

Вовлечение учащихся в подготовку инвентаря, организацию пространства, взаимопомощь во время занятий

Психологическая безопасность на уроках физкультуры не менее важна, чем физическая. Многие дети испытывают неуверенность в своих физических способностях, боятся выглядеть неуклюжими перед сверстниками. Учитель должен создать атмосферу принятия, где каждый ученик чувствует себя ценным членом команды независимо от уровня физической подготовки.

Создание ситуации успеха предполагает постановку индивидуальных целей, достижимых для каждого ребёнка. Для одного ученика успехом станет выполнение одного подтягивания, для другого — улучшение времени бега на 1 секунду. Важно, чтобы каждый урок заканчивался ощущением прогресса, а не разочарования из-за не достигнутых амбициозных целей. Поощрение должно касаться не только результатов, но и усилий, проявленных воли, помощи товарищам.

## **Индивидуальный подход требует знания состояния здоровья каждого учащегося.**

Учитель должен учитывать группу здоровья (основную, подготовительную, специальную), наличие хронических заболеваний, периоды восстановления после болезней. Для детей с ограничениями по здоровью разрабатываются адаптированные комплексы упражнений, которые обеспечивают двигательную активность без риска для здоровья.

# Дозирование нагрузки и динамическая пауза

1

Рациональная плотность урока

Не менее 60-70% времени активная двигательная деятельность

2

Чередование нагрузок

Сочетание интенсивных и восстановительных упражнений

3

Минуты релаксации

Включение дыхательных практик и растяжки для восстановления

**Правильное дозирование физической нагрузки является ключевым фактором эффективности здоровьесберегающих технологий.** Недостаточная нагрузка не приводит к развитию физических качеств, избыточная — вызывает перенапряжение и может спровоцировать обострение хронических заболеваний. Оптимальная плотность урока предполагает, что учащиеся находятся в состоянии физической активности не менее 60-70% от общего времени занятия.

Чередование видов деятельности обеспечивает рациональное распределение энергетических ресурсов. Интенсивные упражнения (бег, прыжки, игры) сочетаются с восстановительными (ходьба, дыхательная гимнастика, растяжка). Этот принцип позволяет избежать резкого падения работоспособности и поддерживать высокий уровень мотивации на протяжении всего урока. Особенно важно чередование для детей младшего школьного возраста, у которых быстрее развивается утомление.

Минуты релаксации включаются в урок после выполнения упражнений с максимальной интенсивностью и перед выполнением новых заданий. Они могут включать медленную ходьбу, дыхательные упражнения по методике Стрельниковой, элементы растяжки и самомассажа. Эти паузы не только восстанавливают физические силы, но и создают условия для психологической разгрузки, снижения эмоционального напряжения.

# Валеологическое просвещение учащихся



## Беседы о здоровом образе жизни

Объяснение пользы физической активности, режима дня, правильного питания



## Наглядные материалы

Использование презентаций, видео, инфографики для доступного объяснения понятий



## Мини-проекты

Домашние задания «Мой режим дня», «Питание в моей семье», «Моя физическая активность»

Валеологическое просвещение направлено на формирование у учащихся знаний о здоровье и навыков его сохранения. Учитель физической культуры становится не только организатором двигательной активности, но и педагогом-валеологом, способным доступно объяснить сложные физиологические процессы.

Беседы о здоровом образе жизни включают объяснение пользы конкретных упражнений. Дети узнают, почему важно делать разминку перед нагрузкой, как дыхание влияет на работу сердца, зачем нужна растяжка после тренировки. Эти знания помогают сформировать осознанное отношение к физической культуре как средству укрепления здоровья, а не как обязательному уроку, который нужно «отсидеть».

Наглядные материалы (презентации, видео, инфографика) делают информацию более доступной для восприятия. Визуализация физиологических процессов (работа сердца, дыхательной системы, кровообращения) помогает детям понять, что происходит в их организме во время физических упражнений. Инфографика с правилами здорового образа жизни может использоваться как наглядное пособие для домашнего использования.

Мини-проекты включают домашние задания, требующие самостоятельной работы. Ученики ведут дневник режима дня, анализируют питание своей семьи, составляют план физической активности на неделю. Эти проекты развивают навыки самоконтроля и ответственности за собственное здоровье. Результаты проектов обсуждаются на уроках, что способствует обмену опытом между учащимися.

# Мониторинг и нетрадиционные формы уроков

1

## Мониторинг здоровья

Дневники самоконтроля, тестирование физических качеств, паспорт здоровья класса

2

## Сюжетно-ролевые уроки

«Путешествие в страну Здоровья», игровые сценарии с элементами обучения



## Уроки-квесты

Сочетание элементов обучения и движения, выполнение заданий на станциях

4

## Интегрированные занятия

Физкультура + ОБЖ, физкультура + биология, комплексное воздействие

Мониторинг состояния здоровья учащихся позволяет отслеживать динамику физического развития и корректировать нагрузку на основе полученных данных. Дневники самоконтроля включают записи о пульсе (утреннем и после нагрузки), самочувствии, результатах выполнения упражнений. Регулярное тестирование физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота) проводится в начале и конце учебного года, а также после изучения каждого раздела программы.

Паспорт здоровья класса представляет собой обобщённый документ с динамикой показателей. Он включает средние значения физических качеств, количество учащихся с нарушениями осанки или плоскостопия, результаты дыхательных тестов. Эти данные позволяют учителю видеть общую картину состояния здоровья класса и планировать коррекционную работу.

**Нетрадиционные формы уроков повышают мотивацию учащихся и делают процесс обучения более интересным.** Сюжетно-ролевые уроки используют игровые сценарии, где дети становятся участниками приключений, связанных с сохранением здоровья. Уроки-квесты предполагают прохождение станций с выполнением различных заданий, сочетающих физические упражнения с решением познавательных задач. Интегрированные занятия соединяют физкультуру с другими предметами, показывая взаимосвязь физического развития с изучением биологии, ОБЖ, основ здоровья.

# Принципы успешной реализации

01

## Безопасность

Исключение травмоопасных упражнений и перегрузок, создание физически и психологически безопасной среды

03

## Системность

Регулярное применение здоровьесберегающих технологий на каждом уроке, непрерывность процесса

05

## Позитивная мотивация

Поощрение усилий и стараний, создание ситуации успеха для каждого ребёнка

02

## Доступность

Соответствие нагрузки возрасту, полу и уровню физической подготовки каждого учащегося

04

## Индивидуализация

Учёт группы здоровья, особенностей физического и психического развития, интересов учащихся

06

## Комплексность

Сочетание различных методов и приёмов для всестороннего воздействия на организм

Внедрение здоровьесберегающих технологий не требует сложного оборудования или значительных финансовых вложений. Главное — осознанный подход учителя, готовность постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень и желание создать условия, где физическая активность становится инструментом укрепления здоровья.

Комплексное применение этих принципов позволяет достичь устойчивых результатов:

- улучшения показателей физического развития,
- снижения уровня заболеваемости,
- повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Использование здоровьесберегающих технологий воспитывает не только физически развитую личность, но и гражданина, сознательно относящегося к своему здоровью как к главной ценности жизни.