Відділ освіти Балаклійської районної державної адміністрації

Борщівський навчально-виховний комплекс

(загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад)

Балаклійської районної ради Харківської області

Матеріали

учасника І (районного) етапу

Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу»

Бережної Людмили Олександрівни

Балаклія

2017

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета сучасної школи - підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Планую й організовую свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі я звертаюся до різноманітних педагогічних технологій.

У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи та ін.) останнім часом відокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології.

Здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття "здоров'язберігаючі технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Учителі-практики України, які працюють над цією проблемою (учасники проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю"), доповнюють зміст здоров'язберігаючих технологій поняттям "здоров'язберігаючі заходи" і реалізують їх через:

-"Дні здоров'я" та туристичні походи;
-шкільні спортивні свята;
-бесіди про здоров'я з учнями;
-бесіди про здоров'я з батьками;
-вітамінізацію;
-факультативи з проблем здоров'я та здорового способу життя;
-ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.

Принципи навчання, що віддзеркалюють найважливіші та нагальні потреби суспільства, відповідають цілям здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Серед специфічних принципів використовую: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип "Не зашкодь!"; принцип оздоровчої спрямованості; принцип формування відповідальності учнів на своє здоров'я та здоров'я оточуючих; принцип зв'язку теорії з практикою.

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовую такі групи засобів:

-рухової спрямованості (фізичні вправи, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);

-оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни та ін.);

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігаючого впливу.

Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій - сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті

На уроках фізкультури враховую вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку учнів, розкриваю значення занять фізичними вправами, сприяю формуванню вмінь та навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, травматизму.

Здійснюю диференційований підхід до учнів, враховую рівень здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Базуючись на цих показниках, я підбираю фізичні вправи, навантаження, враховуюю їхню інтенсивність. Формую ціннісну мотивацію особистості до здорового способу життя,

Під час уроків використовую міжпредметні зв'язки з анатомією та фізіологією людини, гігієною, географією, музикою, історією фізкультури та спорту.

Усі діти відвідують обов'язкові уроки, але виконують загальнорозвиваючі та коригуючі вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані.

Розвиваючись і прогресуючи, педагогіка шукає нові шляхи до виховання всебічної особистості, здатної не лише прийняти складності майбутнього життя, а й пережити повноцінність її на кожному віковому етапі - в дитинстві, отроцтві, юності. На передній план висувається інтеграція - об'єднання і використання різних форм впливу на дитину, створення максимально сприятливих умов для розкриття його фізичних можливостей і розвитку його інтелектуальних здібностей. Величезна роль у вихованні завжди відводилася мистецтву, впливу на формування особистості музики, танцю. Залучення мистецтва в фізкультурну освіту школярів, як показують наукові обгрунтування і практична перевірка, успішно дозволяє багато педагогічні завдання.

Використання музики і ритмів відома ще з давніх часів, але наукова концепція поєднання музики і рухів була обґрунтована Е. Жаком-Далькрозем (1865-1950), якого можна вважати засновником ритмічної гімнастики. Він вважав, що інтеграція рухів і музики є цікавою формою для дітей, яка дає можливість реалізувати природну потребу цього вікового періоду у рухової діяльності. Вона приносить дітям радість, сприяє активному відпочинку і водночас є важливим чинником розвитку їх здібностей та стійкого інтересу до музики, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів. "Мій метод ритмічної гімнастики, писав Е. Жак-Далькроз, намагається до того, щоб рух став мистецтвом. Ритмічна

гімнастика має на меті удосконалення сили, гнучкості, рухливості мязів в часі і просторі" [1, с. 84]. Е. Жак-Далькроз підкреслював, що музика і рухи мають значну цінність у навчально-виховному процесі особливо у дітей дошкільного віку та молодших школярів, вони допомагають у реалізації наступних завдань: - навчальних (рухова імпровізація формує фантазію, активність, самостійність, вміння обирати правильне рішення, творче ставлення до рухової діяльності, музичну та емоційну вразливість); - пізнавальних (слухання музики, розвиває память, увагу, спостережливість та підготовляє дитину до абстрактного мислення); - розвивальних (рухи під музику розвивають мязи, покращують поставу тіла, зміцнюють серцево- судинну систему, формують опірність до стресів); - виховних (виконання рухів у групі виховує дисциплінованість, колективізм, самоконтроль, наполегливість у подоланні труднощів, повязаних із виконанням складних для дітей рухів та ін.). За думкою Е. Жака-Далькроза всі ритмічні елементи музики спочатку були запозичені з ритмів тіла людини. Тому він вважав, що тіло є своєрідним музичним інструментом, а рух є способом виконання цієї музики. Рух дає можливість своєрідного переживання музики і є зовнішнім виразом тих переживань. Погляди Е. Жака-Далькроза на взаємозвязок музики з рухом стосуються кожного виду фізичних вправ і кожного музичного стилю. Він використовував природні музично-рухові залежності таким чином, що вони сталі підставою створення ним новаторської системи музично-ритмічного виховання підростаючих поколінь.

Головним гаслом під час навчання дітей різноманітним рухам є не те, "чому ми сьогодні навчились", а те, "якими ми стали". Такий напрямок, що випливає з концепції творчого виконання дітьми основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання предметів тощо) характеризує більшість педагогів-новаторів, які працюють у дошкільних закладах та початкових класах загальноосвітніх шкіл. К. Орф сконцентрував свою увагу на початковому етапі навчання, який має назву "примітивного навчання".

Значну роль у розробці методики поєднання музики і рухів відіграв Р. Лобан, який розробив так звану експресивну (творчу) гімнастику. У методиці експресивну гімнастики запропоновано поєднання рухів з музикою і ритмом. Він постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував широко застосовувати музику для їх супроводження. Основними засобами цієї рухової експресії є: музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, різноманітні народні танці доступні для дітей, драматичні сценки та ін. Їх виконання, за думкою Р. Лобана, стимулює творчість дитини та фантазування у рухової діяльності, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, формує культуру рухів (особливо їх координацію), погодження своїх дій з рухами партнерів та ін. Застосовуючи цей метод на уроці фізкультури я традиційно визначаю оздоровчі, освітні та виховні завдання, інформую учнів про те, що їм потрібно робити для їх реалізації, орієнтую дітей на творчий підхід до виконання запропонованих рухових завдань, прояв їхньої фантазії, самодіяльності та ін. Вправи підбираю різноманітні за їх характером: основні рухи (ходьба у різних варіантах, біг, підстрибування, повзання та ін.), гімнастичні та акробатичні

вправи, танцювальні рухи, а також вправи на гімнастичних приладах (колода, гімнастична лава та стінка). У процесі уроку фізкультури експресивна гімнастика проводиться у наступних формах: - замість традиційних загальнорозвиваючих вправ у підготовчої частині уроку; - у вигляді коротких фрагментів в основної частині уроку; - вправи та рухливі ігри під музику у різних частинах уроку.

Доведено вченими, що заняття рухами під музику тренує мозок, рухливість нервових процесів. У той же час руху під музику є для дитини одним з найпривабливіших видів діяльності, грою, можливістю висловити свої емоції, проявити свою енергію.

Музика і рух мають багато спільних параметрів, до яких відноситься:
Всі тимчасові характеристики (початок і кінець, темп, ритм);
Динаміка (чим голосніше музика, тим більше амплітуда руху);
Форма твору і структура рухової композиції. У зв'язку з цим випливають завдання:

- формувати гарну поставу, вчити виразним пластичним рухам у грі, танці, хороводі і вправі;
- розвивати творчі здібності (придумувати свій ігровий образ, персонаж, використовуючи елементи танцювальних рухів, фізкультурних вправ).

Джерелом рухів для ритміки прийнято вважати фізичні вправи, танець, сюжетно-образні руху.

Поряд з іншими видами діяльності музично-ритмічні рухи забезпечують різнобічну музичну розвиток: у них розвивається музикальність, творчі здібності, формуються навички колективних дій. Виховне значення рухів під музику виявляється і в тому, що вони активізують почуття ритму, сприяють поглибленому освоєнню музичного матеріалу уроку.

За допомогою засобів музично-ритмічного виховання вирішуються наступні завдання:
1. Всебічне гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму людини, спрямоване на вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я.
2. Формування важливих музично-рухових умінь, навичок і озброєння спеціальними знаннями.
3. Виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури і поведінки.

З давнини рухи, виконані під музику, застосовувалися у вихованні дітей і шанувалися як заняття, що приносять здоров'я, фізичний і духовний.

Ритмічні вправи служать і завданням фізичного виховання. Вони вдосконалюють рухові навички, виробляють вміння володіти своїм тілом, зміцнюють м'язи, благотворно впливають на роботу органів дихання, кровообігу. Музику можна застосовувати в різних частинах уроку фізкультури.

У підготовчій його частині підбирається музика, яка органічно відповідає ритмічним особливостям виконуваних учнями вправ (народні або естрадно-танцювальні мелодії). Така музика стимулює учнів до підсвідомого "укладання" структурних елементів виконуваних ними вправ Залежно від змісту уроків

фізичної культури вчитель може застосовувати музику як елемент супроводу рухової діяльності, як музичний фон виконання вправ, або як засіб, інтеграційне повязаний з рухом.

Рухлива гра, яка проводиться з музичним супроводом, викликає у дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій учнів, вимагає їх рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору

У заключній частині уроку, у відповідності з методичними вимогами, я забезпечую зниження фізичного та психічного навантаження учнів, а також створюю сприятливі умови для успішного протікання відповідних фізіологічних процесів в їхньому організмі. Для цього застосовується ходьба та біг у повільному темпі, танцювальні рухи, вправи на розслаблення, які повязані з глибоким вдихом та повним видихом. Ефективність впливу на організм цих вправ посилюється застосуванням функціональної музики, яка характеризується повільним темпом, спокійним ритмічним малюнком, відсутністю перепадів гучності звуків. Це можуть бути пісні, інструментальні утвори, мелодії повільних вальсів. Тривалість звучання цієї музики обмежується 3-5 хвилинами. В практиці деяких шкіл на цьому етапі уроку використовуються звукозаписи природи: лісні шуми, голоси птахів та тварин. Для їх прослуховування учні сідають або лягають на підлогу (гімнастичні лави), заплющують очі і уявляють собі, що вони знаходяться на лоні природи. Така форма релаксації проводиться епізодично (щоб не втратити ефект новизни) і застосовується в спортивному залі.

Заняття ритмікою допомагають засвоїти основні музично-теоретичні поняття, розвивають музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізують сприйняття музика. В процесі роботи над рухами, пов'язаними з музикою, формується художній смак дітей, розвиваються їх творчі здібності, відчуття прекрасного. Разом з тим, ритмічні вправи служать і завданням фізичного виховання. Вони вдосконалюють рухові навички, виробляють вміння володіти своїм тілом, зміцнюють м'язи, благотворно впливають на роботу органів дихання, кровообігу.