**«Организационно-педагогические условия обеспечения качества физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе»**

Физкультурно-оздоровительная работа в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту, педагогов-практиков, руководителей внеурочной деятельности.В последние годы значительно увеличилось количество младших школьников с ослабленным здоровьем – это дети, которые часто и длительно болеют. Влияние многих факторов приводит к ослаблению иммунитета, что влечет за собой: увеличение числа и длительности заболевания; увеличение тяжести течения заболевания; частые переходы заболеваний в хроническую форму; развитие тяжелых осложнений.

Частые заболевания младших школьников неблагоприятно влияют на физическое состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняют выполнение детьми их социальных функций[10, c.57].

Статистические данные показывают, что 20% первоклассников приходит в школу с нарушениями физического, психологического и психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60-70%. За 8-9 месяцев обучения влияние гигиенических, социальных и экологических факторов существенно не меняется, но состояниездоровья ухудшается, что свидетельствует о негативном влиянии, которое оказывает именно школа.НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростковРАМН выделяет среди негативных изменений здоровья детей за последние годы:

– значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся их число не превышает 10-12%);

– рост числа функциональных нарушений в 1,5 раза и хронических заболеваний в 2 раза, 50% школьников 7-9 лет имеют хронические заболевания;

– увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов – школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 9-10 лет– 3 диагноза.

По данным Института возрастной физиологии РАОбольшинство детей (60-70%)во всех возрастных группах имеют 3-4 морфофункциональных отклонения, только 10-20% детей 1-2 отклонения. Вызывает тревогу количество детей, имеющих 5 и более морфофункциональных отклонений. На первом месте находятся отклонения со стороны костно-мышечной системы (у 55-70% школьников), второе ранговое место занимают отклонения со стороны органов пищеварения, которые отмечаются у 55-60% детей.Далее находятся отклонения со стороны систем кровообращения- у 45-55 % школьников.

Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья школьников, является физическое развитие и воспитание.Общей целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение – это серьёзный труд, требующий организованности, дисциплины, волевых усилий ребёнка. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться и его физическое состояние сыграет немаловажную роль. Для того, чтобы максимально сохранить здоровье младшего школьника, необходимо комплексное решение данной проблемы.

Все вышесказанное актуализирует целенаправленную организацию физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе.

Физкультурно-оздоровительная работа – это целенаправленное использование комплекса физических упражнений для обеспечения оздоровительного эффекта.

Понятие «физкультурная деятельность», по мнению С.В. Малининой (2003 г.), является интегрирующим, системным понятием, включающим в себя многообразие окультуренной двигательной деятельности – сознательного развития и совершенствования, посредством использования физических упражнений, биологической природы человека.В.И. Угнивенко дал следующее определение физкультурно-оздоровительной работы – «это система организационных мероприятий, направленных на повышение функционального состояния людей, на их оздоровление средствами физической культуры»[18, c.55].

По мнению Я. К. Коблевафизкультурно-оздоровительная деятельность – это одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование полноценного здорового индивида, деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья;– это сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережному к нему отношению

[31, c.95].

В ФГОС НОО отражены требования к личностным результатам, включающим готовность и способность к саморазвитию, отражающие их индивидуально-личностные позиции, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. В соответствии с этим, программа начального общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

– развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

–приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни[39, c. 18].

Физкультурно-оздоровительная работа наиболее полно осуществляется в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся. Исходя из этого, выделены функции физкультурно-оздоровительной внеурочной деятельности в начальной школе:

–обеспечение определенной физической подготовленности детей в процессе их роста и развития;

–коррегирование функциональных расстройств здоровья у нуждающихся в этом школьников, школьников с ослабленным здоровьем;

–поддерживание необходимого уровня умственной и физической работоспособности в процессе внеурочных занятий;

–воспитание у детей отношения к физической культуре как приоритетному условию сохранения здоровья в течение жизни.

С точки зрения М. А. Емелинойзадачами физкультурно-оздоровительной работыв начальной школе являются:

– формирование позитивного отношения младших школьников к физкультуре и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– привлечение к систематическим занятиям физической культурой, привитие интерес к спорту и оздоровлению детей с ослабленным здоровьем.

– внедрение инновационных современных форм работы с младшими школьниками с ослабленным здоровьем при организации физкультурно-оздоровительной деятельности [10, c.57].

Специфической задачей физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками является активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, отдаление и снижение степени проявления признаков утомления.

В целом, для всех учащихся начальной школы основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в школе  являются:

–укрепление здоровья детей и обеспечение правильного физического развития;

–успешное развитие двигательных качеств и формирование навыков и умений;

–содействие высокому уровню умственной и физической работоспособности;

–воспитание морально-волевых качеств;

–воспитание интереса детей к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ строится по нескольким направлениям. Это учебная работа по физической культуре, физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня и внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления.

Все эти формы организации физического воспитания в школе, имея свои специфические задачи, призваны решать общие задачи физического воспитания.

В современных школах ведется существенная работа по разработке физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками, которая включает физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия, привитие навыков здорового образа жизни.Организация и ведение систематических мероприятий позволяет предупреждать заболевания методами профилактики, проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактике и распространению инфекционных заболеваний, организовать здоровьесберегающую среду в классе и школе, эффективнее использовать методы оздоровления в детском коллективе и индивидуально,снизить страх у детей перед медицинскими процедурами, сохранить и укрепить здоровье школьников[35, c.162].

В целом физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, а также во внеурочной деятельности содействует улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности. Специфические задачи конкретных видов физкультурно-оздоровительной работы диктуются закономерностями работоспособности младших школьников в течение определенного времени.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе, главенствующая роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, также принадлежит внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее, т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно-оздоровительной работой, главной целью которой является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника с ослабленным здоровьем. В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности [27, c.254].

Можно сделать вывод, что одной из важнейших задач современной начальной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у младших школьников в целом и у школьников с ослабленным здоровьем. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная работа и физкультурно-оздоровительная внеурочная деятельность с активным участием учителей начальных классов, руководителей внеурочной деятельности, тренеров, медицинских работников и родителей.

**Технологии физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время с младшими школьниками с ослабленным здоровьем**

Отдельным направлением физкультурно-оздоровительной работы является работа с учащимися с ослабленным здоровьем во внеурочное время, главными задачами которой являются:

– оптимизация двигательной активности школьников;

– обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

– мотивирование к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дети с ослабленным здоровьем – это категория детей, которые отличаются повышенной утомляемостью, а так же восприимчивостью к различным вирусам ОРЗ и ОРВ, быстрой истощаемостью центральной нервной системы и склонностью к патологическому реагированию на чрезмерные нагрузки.

К данной группе относятся дети с соматическими заболеваниями, ослабленным иммунитетом, аллергическими реакциями, отсутствием или слабой резистентностью и реагированием организма.[7, с.17].

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную[9, c.68].

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физи­ческой подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК)[4, c.30].

Наиболее благоприятными условиями для организации физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией детей обладает внеурочная деятельность. Внеурочная (внеклассная) работа понимается сегодня как деятельность, организуемая с классом, группой учащихся во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, экскурсии, коллективно-полезные дела и т.д.). Физкультурно-оздоровительная деятельность во внеурочное время с младшими школьниками с ослабленным здоровьем может быть организована многопланово:

–это индивидуальные и групповые занятия в рамках внеурочной деятельности на курсах по выбору;

– это массовая общешкольная деятельность в рамках Дней здоровья, спортивных праздников, соревнований, олимпиад и др.

Только соединение положительных качеств традиционных мероприятий, программ и внедрение новых увлекательных форм физкультурно-оздоровительной работы приведет к желаемому результату.

Внеурочная деятельность в начальных классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования включена в основную образовательную программу, а именно в часть, которую формируют участники образовательного процесса.

Внеурочная деятельность в начальной школе, в целом, способствует обеспечению благоприятной адаптации ребенка в школе, оптимизации учебной нагрузки обучающихся, улучшению условий для развития ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является частью внеурочной работы. По мнениюН. А. Мищенко, цель физкультурно-оздоровительной работы – способствовать сохранению, укреплению здоровья детей с помощью комплекса оздоровительных мероприятий во внеурочной деятельности[21, c. 11].

Виды и формы внеурочнойфизкультурно-оздоровительнойдеятельности представлены по направлениям развития личности, согласно ФГОС НОО, в таблице 1.1.

Таблица 1.1

**Направления развития личности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление развития личности | Виды внеурочной деятельности | Формы организации внеурочной деятельности |
| спортивно-оздоровительное | игровая деятельность, физкультурно-оздоровительная,спортивная | курсы по выбору, секции, соревнования, клубы, экскурсии, военно-патриотические игры |

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе внеурочной деятельности известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей с ослабленным здоровьем.

У детей с хроническими заболеваниями и особенно у часто и длительно болеющих детей, как правило, отмечается низкая и неустойчивая работоспособность, сокращение периода работоспособности, быстрое наступление утомления. Поэтому эти дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции общего психического и физического развития.

Всякое заболевание дезорганизует нормальную жизнедеятельность организма. Ограничение движений всегда весьма тяжело воспринимается детьми, так как потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, его нормального формирования и развития.Восполнение у детей дефицита движений при помощи физических упражнений является одной из главных направлений физкультурно-оздоровительной работы[20, c.137].

Необходимо сделать оздоровительный процесс потребностью для школьников, перенесших заболевания, которые надолго лишают детей свойственной организму подвижности и задерживают их физическое развитие.

Важную роль в решении данной задачи играют технологии физкультурно-оздоровительной работы.Технология, по мнению Т. С. Грядкиной[32, с. 90] – это совокупность психолого-педагогических приемов, методов обучения, воспитательных средств. Она есть организационно-методический инструмент педагогического процесса. Педагогическая технология – это содержательная техника реализации учебного процесса, считает Г. Ю. Мяшин. Он представляет технологию, как «продуманную во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведения учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителей»[24, c.45].

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования. Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Существует обширный перечень физкультурно-оздоровительных технологий, наиболее значимых для работы с детьми с ослабленным здоровьем.

Важным моментом в организации физкультурно-оздоровительной деятельности является игра, которая помогает младшему школьнику приобрести новый жизненный опыт. Кроме того, игровая деятельность влияет на развитие всех познавательных процессов ребенка: памяти, мышления, внимания, воображения. В ходе игры, ребенок лучше запоминает, нежели просто поставить перед ним задачу запомнить какую-то информацию. Безусловно, игровая деятельность имеет огромное значение для ребенка. Но если ребенок физически слабый, надо научиться незаметно для него регулировать его нагрузку.

Рассмотрим современные физкультурно-оздоровительные технологии, используемые во внеурочной деятельности[27, с.237].

*Игроритмика.* Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

*Игрогимнастика.*Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

*Игротанец.* Направлен на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы)[27, с. 241].

*Игровой самомассаж.*Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

*Танцевально-ритмическая гимнастика,* в которой представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

*Пальчиковая гимнастика. С*лужит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию[27, с.241].

*Музыкально-подвижные игры.* Содержат упражнения, которые являются ведущим видом деятельности младшего школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

*Игропластика.*Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию[27, с.243].

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы, творческих и физических способностей детей с ослабленным здоровьем.

Физкультурно-оздоровительные индивидуальные и групповые занятия, проводимые через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительной гимнастики, позволяют более эффективно восстановить ослабленное здоровье, укрепить его, оптимально реализовать двигательную активность школьников с ослабленным здоровьем, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Привлечение часто болеющих учащихся, учащихся с ослабленным здоровьем к массовым общешкольным мероприятиям физкультурно-оздоровительной направленности возможно с учетом рекомендуемых видов оздоровительных упражнений, сроков возобновления физических занятий после некоторых острых заболеваний.

Кроме традиционных «Дней здоровья», спортивных соревнований благоприятными для детей с ослабленным здоровьем станут занятия на открытой местности, такие технологии и формы работы, как.

*Разведка интересных дел*. Разведка позволяет получить новую информацию, как отдельному ребенку, так и группе учащихся. Объекты разведки могут быть самыми разными –окружающая среда, люди, деятельность какой-либо организации и т.д. А значит, разведку можно вести как на свежем воздухе, так и в помещении, что немаловажно для ребенка с ослабленным здоровьем. Участие в разведке развивает у ребенка физические и психические функции, способствует преодолению внутренней неуверенности, чем обладают часто болеющие дети, формирует умение завязывать контакты с ровесниками и взрослыми, развивает зрение, слух, память, мышление.

Виды разведок интересных дел, организуемые с младшими школьниками:

–разведка-наблюдение;

– разведка-интервью;

– разведка-игра, упражнение;

– разведка-экскурсия;

– разведка-изучение документов.

Перед началом разведки участникам необходимо объяснить ее цель, дать конкретные задания в соответствии с возрастом и состоянием здоровья детей. Подготовить условия разведки и обязательно подвести итоги.

*Игры на местности*. Игры на местности проходят на открытой площадке, пришкольной территории, на стадионе, лыжной базе, на природе: простая игра на местности (например, прятки); развивающая игра на местности (в ее основе лежит какой-нибудь сюжет, например, высадка десантной группы).

По ходу игры учащиеся используют свои умения, узнают окрестности, тренируют наблюдательность, реакцию, выносливость. Характерно, что ребенок с ослабленным здоровьем опирается на внутренние силы, концентрирует внимание на себе, лучше узнает себя в новых ситуациях, сам себя контролирует.

Организуя игру на местности надо максимально оценивать и учитывать физическое состояние ребенка.

При проведении индивидуальных и групповых занятий с часто болеющими детьми предусмотрены технологии сохранения и стимулирования здоровья, а также технологии обучения здоровому образу жизни и нетрадиционные коррекционные методики. К нетрадиционным психолого-педагогическим методам коррекции относятся методы, основанные на использовании различных средств искусств, такие как арттерапия, включающаяигротерапию, куклотерапию,изотворчество, сказкотерапию, оригами, маскотерапию, драмотерапию, музыкотерапию,цветотерапию, песочную терапию, танцевально-двигательное творчество.

Таким образом, в результате проведённого анализа психолого-педагогической и методической литературы по проблеме организации физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками с ослабленным здоровьем во внеурочное время можно сделать основные выводы.

Физкультурно-оздоровительная работа – это целенаправленное использование комплекса физических упражнений для обеспечения оздоровительного эффекта. Данная деятельность является частью внеурочной работы.Отдельным ее направлением является работа с учащимися с ослабленным здоровьем во внеурочное время.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную.

Необходимо сделать оздоровительный процесс потребностью для школьников, перенесших заболевания, которые надолго лишают детей свойственной организму подвижности и задерживают их физическое развитие.

Важную роль в решении данной задачи играют технологии физкультурно-оздоровительной работы. При проведении индивидуальных и групповых занятий с часто болеющими детьми особое значение имеют технологии сохранения и стимулирования здоровья, а также технологии обучения здоровому образу жизни и нетрадиционные коррекционные методики.