

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Администрации г. Усть-Илимска
МАОУ «Экспериментальный лицей «Научно-образовательный комплекс»**

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

**Авторская (радикальная) педагогическая разработка
образовательная программа для обучающихся 5-11 классов,
срок реализации – 7 лет, возраст учащихся 11-17 лет**

**Автор:
Говоркова Людмила Николаевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МАОУ «Экспериментальный лицей
«Научно-образовательный комплекс»**

г. Усть-Илимск 2012

Пояснительная записка

Говоря о «кризисе современного образования» как потере к нему доверия со стороны общества, можно выделить одну из основных проблем, касающихся здоровья детей. Поэтому мы рассматриваем возможность формирования у них здоровьесберегающей компетенции посредством физического воспитания.

Прочно утвердилось понимание того, что целью и задачами физического воспитания учащихся образовательной школы, является удовлетворение социально-экономической потребности общества. В обществе сложилось мнение, что посредством предмета формируется: хорошее здоровье, высокое физическое развитие, развивается оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, а также стимулируются мотивы осуществлять физическую и спортивную работу. Однако анализ существующей «Комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы» показывает, что между поставленными задачами и ожидаемым результатом имеются явные противоречия, которые в свою очередь не улучшают состояния здоровья детей.

Актуальность создания нашей программы обуславливается такими цифрами. Среди школьников первую группу здоровья имеют 1,2 % , группу риска составляют 45,4%, больных 53,3%. Здоровье девочек хуже, чем здоровье мальчиков. С возрастом число больных возрастает с 47% в 7 лет до 63% в 15 лет [5.С.485]. Сложившаяся ситуация с ухудшением состояния здоровья населения России является основанием для нашего решения в создании альтернативной программы по физической культуре.

Мы считаем, для того чтобы исправить положение, необходимо изменить подходы при создании образовательных программ. Таким образом, наша программа является реальной возможностью сделать образовательный процесс таким, чтобы было возможным в процессе обучения детей формировать у них

здоровьесберегающую компетенцию и воспитывать ценностное отношение к здоровью. Отличительной особенностью созданной нами программы «Оздоровительная гимнастика» является то, что компоненты содержания программы позволяют учащимся формировать представления о целостности природы человека, её дуалистичности и взаимосвязи этой природы с окружающей средой. С этой целью мы используем интеграцию оздоровительных систем и методов, которая позволяет наиболее полно вовлекать в работу как организм в целом, так и психоэмоциональное и нравственное развитие учащихся. Поэтому универсальность методики восточной гимнастики хатха йоги позволяет расширить возможности предмета «физическая культура», посредством которого возможно развивать физическое, интеллектуальное и нравственное состояние, а также активировать развитие духовной природы учащихся. Мы можем говорить о том, что система йоги сложилась на основании практики, которая апробирована веками и в связи с этим накоплен огромный человеческий опыт. Огромный потенциал накопленных знаний мы рассматриваем в наше время как возможность их передачи для раскрытия резервных сил организма. Особенность психосоматической работы дает возможность учащимся постигать уникальность своей природы, развивать внутреннюю силу через активизацию своего духа, то есть осознание и развитие психофизического совершенства. Методика упражнений (асан) выстроена таким образом, что их могут осваивать как здоровые ученики, так и имеющие отклонения в состоянии здоровья. Здесь необходимо уточнить, что посредством целостного воздействия на организм у учащихся вырабатывается их адаптация к изменениям как внутренней, так и внешней среды, что в свою очередь дает эффект повышения защитных психофизических свойств организма, то есть иммунитета. Выполнение асан позволяет сочетать фазы экспрессии и расслабления, а также степень сосредоточения на этом процессе дает учащимся изменения в психофизическом состоянии: снимает доминанту отрицательных

эмоций, расслабляет симпатическую нервную систему, способствует активизации восстановительных процессов организма.

II. Новизна программы «Оздоровительная гимнастика»:

– рассмотрено понятие «здоровьесберегающая компетенция», выделены структурные компоненты: аксиологический, познавательно-интеллектуальный, оздоровительный;

– выделены критерии и уровни сформированности здоровьесберегающей компетенции учащихся общеобразовательной школы, с учетом их индивидуальных особенностей;

– дифференцированы составные компоненты программы: знаниевая, мировоззренческая, технологическая, рефлексивная как условия педагогического процесса формирования здоровьесберегающей компетенции;

– определена сущность понятия «здоровье» как основы процесса формирования здоровьесберегающей компетенции посредством интеграции составляющих для получения целостного представления о природе человека и взаимосвязи с окружающей средой;

– показана актуализация формирования здоровьесберегающей компетенции и возможность использования синтеза традиционной системы образования и оздоровительной работы с использованием нетрадиционного подхода – элементами индийской гимнастики – хатха йоги.

Методологической основой программы являются дидактические принципы, теория познания, философская концепция здоровьесбережения как основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения, на представлении взаимосвязи человека с окружающим миром и феномене понятия «здоровье» и его ценности. Учитывалось понятие единства

исторического и логического, с обозначением «здоровья» как общественно значимого состояния человека на основе концепций: информациологической, культурологической, гуманистической и целостности человеческой природы и её дуалистичности.

Методологическую основу составляют:

– философские концепции о целостности развития человека, принадлежащие Н.А. Бердяеву, Б.К.С. Айенгару, С. Вивеконанде В.С. Соловьеву, П.Д. Успенскому, Шри Ауробиндо,;

– психологические учения о самоактуализации и личностному росту, человекознанию Б.Г. Ананьева, А.Маслоу, К. Роджерса;

– идеи психологов о человеке как субъекте собственной жизни, саморазвития, развития духовно-нравственных ценностей И.С. Кона, А.В. Мудрика, В.И. Слободчикова, М.И. Шиловой и др.

Цель программы: формирование здоровьесберегающей компетенции учащихся общеобразовательной школы.

Задачи программы:

– сформировать теоретический фундамент в понимании учащихся, позволяющий осознать необходимость сохранения здоровья;

– обучить основным методам и средствам, способствующим сохранению и преумножению здоровья;

– способствовать формированию здоровых привычек: закаливающих, физических, релаксационных процедур;

– сформировать способность рефлексивных действий: самоконтролю, самодисциплине, самоанализу, самовосстановлению, самовоспитанию и саморазвитию. Формирование знаниевой, мировоззренческой, технологической и рефлексивной составляющих способствует осознанию ценности своего здоровья и положительным изменениям в его состоянии.

Ожидаемый результат: формирование здоровьесберегающей компетенции учащихся и осознание ценности здоровья будет проходить, если сохранять структуру программы и нетрадиционность использования элементов восточной гимнастики, а также составляющих компонентов программы, предусматривающих трансформацию знаний и опыта в мировоззренческую позицию здоровьесбережения как нового типа мышления и поведения.

Программа «Оздоровительная гимнастика» состоит из трех модулей

Первый модуль – программа, рассчитанная на учащихся 11-12 лет. В задачу этого модуля входит: адаптировать учащихся к новому предмету, познакомить с анатомическими особенностями строения тела как необходимого условия для формирования здоровья; способствовать осознанию необходимости соблюдения режима труда и отдыха, а также важности использования рационального питания, профилактических видов дыхания и релаксации.

Второй модуль - программа рассчитана на учащихся 13-15 лет. В задачу этого образовательного материала входит рассмотрение компонентов программы, от которых зависит формирование здоровьесберегающей компетенции. Углубленное изучение сущности понятий «здоровье», «компетенция», «компетентность», «здоровьесберегающая компетенция». Обучение методики асан, закаливающим процедурам, методу релаксации и психоэмоциональному настрою. Организация процесса формирования здоровьесберегающей компетенции выстроена на основании составления индивидуального плана саморазвития и «Кодекса чести», составления рационального питания с учетом возраста.

Третий модуль – программа для учащихся 16-18 лет. Программа старшеклассников отличается сложностью постановки цели и задачи. Предусматривается формирование здоровьесберегающей компетенции с осознанием необходимости принятия решения об ответственности за свое

здоровье, что позволяет говорить о полном овладении компонентами содержания программы как модели формирования здоровьесберегающей компетентности.