

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Холмовская спортивная школа»
Холм-Жирковского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
Протокол от «31» июля 2023 г №2



УТВЕРЖДЕНА
Приказ №61 от «31» июля 2023 г.

**Программа
«Использование здоровьесберегающих
технологий в спортивной школе»**

Разработал: Воробьева Е.С. - методист
МБУДО «Холмовская спортивная школа»

Пгт. Холм-Жирковский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Понятие здоровьесбережения.	3
2.Цели педагогики здоровьесберегающих технологий.	3
3.Принципы здоровьесберегающей педагогики.	4
4.Средства педагогики здоровьесберегающих технологий.	6
5.Методы здоровьесберегающих технологий.	7
6.Этапы обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.	7
7.Заключение.	9
8. Мониторинг	10
9. Литература	13

1.Понятие здоровьесбережения

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун, но реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования.

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

В обучении важна роль интереса воспитанника к избранному виду деятельности. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегося и его положительного отношения к обучению, тренеру-преподавателю, к спортивной школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Центральным вопросом дидактики в проблеме познавательного интереса обучающихся является отыскание таких средств и методов, которые возбуждали бы их познавательный интерес, привлекали бы к себе воспитанника, располагали бы его к совместной деятельности с тренером-преподавателем, активизировали бы его обучение. А обучающая деятельность тренера-преподавателя, опираясь на опыт и интересы обучающихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебно-тренировочного процесса.

Здоровьесбережение необходимо рассматривать как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

2.Цели педагогики здоровьесберегающих технологий

Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для обучающихся и тренера-преподавателя.

Цель любой современной спортивной школы – подготовка воспитанников к жизни.

Каждый обучающийся должен получить за время обучения знания, умения и навыки, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья воспитанников и тренеров-преподавателей. Тренер-преподаватель, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися и их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами, планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству тренеров-преподавателей психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого тренера-преподавателя к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-тренировочный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся и тренеров-преподавателей.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения-обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе,

сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

3. Принципы здоровьесберегающей педагогики

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Общеметодические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебно-тренировочного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий. Систематическое воздействие на организм и психику обучающихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.

Принцип сознательности и активности нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к тренировочной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение тренером-преподавателем специальных методических приемов, решающих проблемы технологии оздоровления. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, воспитанник учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности предполагает в обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-тренировочном процессе на протяжении всего периода обучения обеспечивает принцип систематичности. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий. Включение вариативных изменений в стереотипы предполагает соблюдение **принципа постепенности**. Он предполагает преемственность от одного этапа обучения к другому.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер-преподаватель всесторонне развивает обучающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности обучающегося, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные обучающегося, тренер-преподаватель направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма обучающихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения технологии оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности обучающихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Упорядочению процесса технологии оздоровления способствует **принцип цикличности**. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность обучающихся к каждому последующему этапу обучения. Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности обучающихся, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе **принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся**.

Важнейшее значение имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности воспитанника.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья обучающихся в процессе обучения.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, методика игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения

4. Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность обучающегося; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности обучающихся, может способствовать снятию негативного воздействия обучения.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений для занятий; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие обучающимся элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д., обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебно-тренировочной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия; выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

5. Методы здоровьесберегающих технологий

Под **методами** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

Специфические (характерные только для процесса технологии оздоровления) .

Общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов не стоит ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие методы:

Рассказ

Беседа

Дискуссия

Демонстрация

Иллюстрация

Видеометод

Упражнения

Наглядность

Познавательная игра

Обучающий контроль

Игровой метод

Соревновательный метод

В структуре метода выделяют **приемы**, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);

компенсаторно-нейтрализующие (оздоровительная, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др).

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма тренера-преподавателя, от его личной заинтересованности, от уровня района, города, школы. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьесберегающее пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей технологии.

Одним из методов здоровьесберегающей технологии можно считать ведение *специального дневника юного спортсмена*, в который ежедневно воспитанник будет приучаться записывать результаты самонаблюдений за своим здоровьем, выполняемой нагрузкой в течении занятия и дня.

6. Этапы обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у обучающихся качеств, необходимых им для выполнения той или иной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей технологии включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем обучающимся и тренерам-преподавателям охранять и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у обучающегося необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесбережения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями

Цель – сформировать у обучающегося основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно.

Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни.

Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как они взаимосвязаны.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в

соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги, витаминотерапия, различные реабилитационные мероприятия; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей обучающихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности обучающихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

7. Заключение

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

Учёт индивидуальных особенностей обучающихся.

Недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса.

Обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

По мере использования технологии здоровьесбережения ожидаемы следующие результаты:

- улучшение показателей здоровья обучающихся;
- снижение поведенческих факторов риска среди обучающихся, опасных для здоровья;
- повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
- повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения;
- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.

8. Мониторинг использования здоровьесберегающих технологий

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого школьного учреждения.

Здоровый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В школьном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Учеными доказано, что 75 % болезней взрослых заработаны в детские годы. Думая о будущем детей, надо особо подчеркнуть младший школьный возраст как самый важный.

Работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни, (т.к. только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной и дополнительной программ) мы - тренера начинаем с проведения первоначального мониторинга.

Критерии сформированности здоровьесберегающей деятельности

- 1.Уровень заболеваемости обучающихся.
- 2.Уровень физической подготовки обучающихся.
- 3.Уровень сформированности элементарных гигиенических навыков.
- 4.Уровень сформированности навыков активного отдыха.
- 5.Уровень овладения навыками правильного питания. (Режим питания.)
- 6.Уровень овладения навыками соблюдения режима дня.
7. Уровень сформированности навыка правильной осанки.
- 8.Уровень сформированности навыков правильного одевания.
- 9.Уровень наличия вредных привычек.

Оценка уровня сформированности здоровьесберегающей деятельности

Низкий уровень(0)

Средний уровень(1)

Высокий уровень(2)

Вопросы мониторинга

	% от кол-во обучающихся на начало года	% от кол-во обучающихся на конец года
1.Заболеваемость.		
Часто болеют (есть мед., справки), часто жалуются на плохое самочувствие тренеру, обращаются за мед., помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на занятиях.		
Иногда болеют (есть мед., справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие , иногда обращаются за		

мед., помощь в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на занятиях.		
Не болеют (нет мед., справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед., помощью в медпункт, активная умственная деятельность на занятии.		
2. Физическая подготовка.		
По возрастным показателям не справился с нормативами		
По возрастным показателям частично справился с нормативами		
По возрастным показателям справился с нормативами		
3. Элементарные гигиенические навыки		
Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)		
Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)		
Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)		
4. Активный отдых		
Никогда		
Иногда		
Всегда		
5. Правильное питание.		
Не питается в школьное время		
Перекусывает всухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу		
Соблюдение режима питания		
6. Режим дня.		
Не соблюдает режим дня.		
Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).		
Соблюдает режим дня (режим сна, труда и отдыха).		
7. Правильная осанка.		
Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания		
Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания		
Следит за своей осанкой		
8. Правила в одевании.		
Всегда одет не по погоде(или кутается ,или легко одет)		
Иногда одет не по погоде		
Всегда одет по погоде		
9. Вредные привычки(грызть ногти, ковырять нос, жест-ия, курение)		
Имеются.		
Иногда проявляются		
Не имеются		

9. Рекомендуемая литература :

1. Н. К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: Академия, 2002.
2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / Под научной редакцией Э. М. Казина, Н. А. Заруба. - Кемерово КРИПКИПРО, 2003.
3. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. – М.: Советский спорт, 2007.
4. П.В.Дубилей, З.В.Уразаева. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов.- издательство Казанского университета, 1998.
5. Ковалько В.И. Зорвьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: «ВАКО», 2004.
6. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод.. – М., 2004.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры :Учеб.пособие для ин-тов физ.культ. – М., 1982 .
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2003
10. Физическая культура: учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М.Туревский и др.; Под ред. М.Я. Виленского.- М.:Просвещение,2002.
11. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
12. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях: Научно-методическое пособие / Отв. редактор Э.М. Казин. – Новокузнецк: ИПК, 2004.
13. Л.В.Семашко. Пять минут здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений: метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2012.
14. В.Б.Попов. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- М.: Человек, 2011.
15. Б.Х.Ланда. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб пособие. – М.: Советский спорт,2011.

Мониторинг использования здоровьесберегающих технологий
отделения _____
тренера-преподавателя _____
на _____

	% от кол-во обучающихся на начало года	% от кол-во обучающихся на конец года
1. Заболеваемость.		
Часто болеют (есть мед., справки), часто жалуются на плохое самочувствие тренеру, обращаются за мед., помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на занятиях.		
Иногда болеют (есть мед., справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие, иногда обращаются за мед., помощью в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на занятиях.		
Не болеют (нет мед., справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед., помощью в медпункт, активная умственная деятельность на занятии.		
2. Физическая подготовка.		
По возрастным показателям не справился с нормативами		
По возрастным показателям частично справился с нормативами		
По возрастным показателям справился с нормативами		
3. Элементарные гигиенические навыки		
Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)		
Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)		
Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)		
4. Активный отдых		
Никогда		
Иногда		
Всегда		
5. Правильное питание.		
Не питается в школьное время		
Перекусывает всухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу		
Соблюдение режима питания		
6. Режим дня.		
Не соблюдает режим дня.		
Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).		

Соблюдает режим дня (режим сна, труда и отдыха).		
7. Правильная осанка.		
Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания		
Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания		
Следит за своей осанкой		
8. Правила в одевании.		
Всегда одет не по погоде(или кутается ,или легко одет)		
Иногда одет не по погоде		
Всегда одет по погоде		
9. Вредные привычки(грызть ногти, ковырять нос, жест-ия, курение)		
Имеются.		
Иногда проявляются		
Не имеются		