**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Гимназия №12»**

**Логиновой Елены Николаевны**

**«Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни»**

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность проблемы, над которой работаю, обусловлена тем, что в настоящее время достаточно трудно встретить абсолютно здорового ребенка, а интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психа-эмоциональные изменения. Физические упражнения, в свою очередь, позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Главная цель физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Таким образом, изучаемая проблема, несомненно, актуальна, так как во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Здоровье влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно – залог активной насыщенной жизни и здорового образа жизни.

Перспективность данного опыта заключается, прежде всего, в создании нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровье сберегающей направленностью. Применятся физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебная физкультура», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, турпоходы и т.д. Проводится комплексная диагностика физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся и их родителей. Все эти технологические подходы, в огромной степени повышают активность в этом процессе самих учащихся, успешно развивают и оздоравливают, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**

Как учитель физической культуры, считаю своей важнейшей задачей – создание оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого ученика.

Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: *учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной*.

Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

Образовательный процесс в области физической культуры в школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1. Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
2. Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
4. Развитие двигательных качеств;
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
6. Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
7. Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение данной технологии помогает организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Обучаю детей сохранять здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы ученики с желанием спешили на урок. Каждый свой урок начинаю с улыбки, чтобы дети видели, что хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно.

Считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

В своей работе применяю личностно - ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровье сберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: *групповые, метод индивидуальных заданий* (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Состав учащихся в пределах одного класса заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, необходимо знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в начале каждого учебного года ученики проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях – в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры провожу по возможности на открытом воздухе и бассейне. В январе-феврале дети ходят на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе – закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для здоровья имеет бег. В своей практике по развитию скоростных качеств использую систему подводящих и специальных упражнений, в основе которой лежит дидактический принцип "от простого к сложному". Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие – скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод. В процессе обучения ставлю задачи сформировать у школьников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить их использовать в повседневной жизни.

Выравнивания недостатков физической подготовленности обучающихся можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными. На каждом уроке физической культуры следует отводить до 15–18 минут времени для воспитания физических качеств, с обязательным контролем домашних заданий.

Провожу также внеклассную работу по предмету: занятия спортивного кружка, различные соревнования, конкурсы, ведь интересы учеников и отношение их к занятиям различны. Так одни любят спортивные игры, другие – плавание, легкую атлетику, а во внеклассных мероприятиях, особенно в соревнованиях – принимают активное участие, с удовольствием выполняют все задания.

То есть, на уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Всячески содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке, как индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Как показал опыт, это исключительно повышает активность школьников.

**3. Теоретическая база опыта**

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы.

Теоретической базой опыта являются труды В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровье сбережения, приводится конкретная программа здорового образа. В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

**4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения**

Цель физического воспитания в нашей школе – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Здоровье сберегающие образовательные технологии – это многие психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Успех работы по реализации здоровье сберегающих технологий зависит от многих составляющих:

– активного участия в этом процессе самих учащихся;

– создание здоровье сберегающей среды;

– высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

– планомерной работы с родителями;

– тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

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

*Первый.* Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровье сбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

*Второй.* Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровье сбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

*Третий.* Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровье сбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель-умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровье сбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровье сбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Проводимые уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. Много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, ориентируюсь на личный подход к учащемуся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках большое внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

За время своей педагогической деятельности осознала – наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика, так как это всегда связано с чувством радости, с эмоциональным подъемом. У детей, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха. Понимание этого помогло в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить, чем я и занимаюсь.

Над формированием представлений о здоровье, здоровом образе жизни работаю и на уроках физкультуры, и через систему воспитательной внеурочной работы. Внеклассная работа по физическому воспитанию – главный фактор школьной спортивной жизни. Она включает в себя: проведение спортивных секций, «Рыцарских турниров» ко дню Защитника Отечества, соревнований между классами, внутришкольных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья», проведение спортивных суббот, дней Здоровья. Во все мероприятия включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения, в которых с интересом принимают участие не только дети, но и родители.

**5. Анализ результативности**

Проводя анализ результативности опыта, отмечено следующее: внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило повысить:

– успеваемость по предмету;

– динамику роста физической подготовленности учащихся;

– интерес учащихся к занятиям физической культурой;

– мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;

– динамику состояния здоровья учащихся.

Следовательно, здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

**6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

Основная проблема, которая встает перед использованием данного опыта – это слабое физическое развитие учеников.

Вызывает трудность проведение спортивных соревнований для обучающихся с низкой физической подготовкой.

При организации обучения по формированию индивидуального здоровья обучающихся много времени отводится по составлению карточек для использования общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.

**7. Адресные рекомендации по использованию опыта**

Опыт адресуется учителям физической культуры.

Основной целью педагогической деятельности учителя физической культуры считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Ценности физической культуры направлены на развитие личности.

Хорошая физическая подготовленность, является основой высокой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, и спортивной. Физическая культура укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект и заниматься можно в любом возрасте.