**Публичное представление собственного инновационного**

**педагогического опыта**

**учителя физической культуры МОУ «Гимназия № 12»**

**Несмеяновой Марии Алексеевны**

Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья обучающихся

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Здоровье было и остается одной из важнейших ценностей человека. С древности люди задумывались о том, как укрепить здоровье и воспитать гармонично развитую личность, так как данные качества влияют на все сферы деятельности человека, способствуют его полноценной социализации и реализации планов и задач. Здоровье – залог активной жизни и долголетия.

 В современном мире трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивная учебная деятельность обучающихся является существенным фактором ослабления здоровья. Также причинами отклонений в состоянии организма являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения, плохая экология, неправильное питание, недосыпание.

Главной целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию личности, укрепление и сохранение здоровья. На каждом уроке физической культуры следует отводить до 15 минут времени для воспитания физических качеств.

Одним из факторов, укрепляющих здоровье, является здоровый образ жизни. Он включает в себя ряд компонентов: физическая активность, занятие физической культурой, активный отдых; здоровый сон; рациональное питание; личная и общественная гигиена; позитивное мышление; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение), а одним из способов повышения уровня здоровья является тесная связь урочных форм занятий с внеклассными.

Актуальность моего опыта состоит в создании нового подхода к проведению урока физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, и использовании в ходе урока инновационных методик, формирующих у учеников основы здорового образа жизни и воспитывающих культуру здоровья. Для решения задачи, по укреплению здоровья обучающихся, организуются занятия со здоровьесберегающей направленностью. Для достижения целей здоровьесберегающей технологии я учитываю следующие условия:

- соответствие урока гигиеническим требованиям;

- применение физических упражнений для профилактики различных заболеваний;

- проведение занятий на свежем воздухе.

Также ежегодно проводится комплексная диагностика физического здоровья обучающихся, результаты которой обрабатываются и анализируются для дальнейшего учебного планирования занятий, и, в свою очередь, доводятся до обучающихся и их родителей.

Данные технологические подходы повышают активность в оздоровительном процессе самих обучающихся, которые успешно развиваются и оздоравливаются, достигая при этом высоких спортивных результатов.

**2. Концептуальность опыта**

Я считаю одной из важнейших задач в работе учителя, создание оптимальных условий для гармоничного развития личности каждого ребенка. В настоящее время наиболее важной проблемой является сохранение и укрепление здоровья школьников, так как, повторюсь, именно здоровье обеспечивает возможность успешной адаптации человека к условиям окружающей среды. Формирование навыков здорового образа жизни и воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья можно сформировать на основе базовых образовательных компетенций: учебно-познавательной,        ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

В своей работе я стараюсь применять различные образовательные компетенции, в их числе, личностно-ориентированное и развивающее обучение, а также здоровьесберегающие технологии.

Образовательный процесс в области физической культуры в гимназии строится таким образом, чтобы были решены следующие задачи:

* Формирование гармонично развитой личности обучающихся посредством воспитания бережного отношения к своему здоровью, активного приобщения к регулярным занятиям физической культурой и физическими упражнениями;
* Укрепление здоровья посредством использования урочных средств и методов физического воспитания, а также, самостоятельных форм занятий физической культурой;
* Воспитание потребности в ведении здорового образа жизни;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Воспитание физических качеств;
* Воспитание нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте.

Для реализации поставленных задач, я использую различные формы работы на уроке: фронтальную, групповую, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями). При выборе формы работы учитываются интересы обучающихся, их двигательные и психологические возможности.

В каждом классе ученики отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, физической подготовленности. Есть дети, хорошо физически подготовленные и наряду с ними – ученики со средней и даже слабой физической подготовкой. Для того чтобы правильно организовать работу с различными группами обучающихся, не нанеся вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья каждого ребенка. Поэтому в начале каждого учебного года все ученики проходят медицинский осмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем дозирую нагрузку на уроке в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья и уровнем общей физической подготовленности обучающихся.

Применение здоровьесберегающих технологий помогает мне организовать деятельность учеников по формированию здорового образа жизни. Я обучаю детей способам сохранения и укрепления здоровья, рассказываю о ценности их жизни и жизни окружающих людей, стараюсь, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, ученики позитивно мыслили и с желанием шли на урок физической культуры.

Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают провести урок продуктивно и заинтересовать детей. Активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни должна лежать в основе обучения подрастающего поколения, формируя основные принципы и формы здорового образа жизни.

На сегодняшний день, пожалуй, нет учителя, который не использовал бы на своих уроках мультимедийные технологии. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) помогает сделать урок нагляднее, доступнее, интереснее и насыщеннее для обучающихся. Применение ИКТ обусловлено необходимостью ознакомления учеников с различными источниками информации. ИКТ могут быть использованы для достижения различных целей. По-моему мнению, эффективным средством является использование видеофрагментов на уроках, так как дети, обучаясь технике выполнения упражнений, наглядно видят, как это выполняют мастера. При знакомстве с тем или иным видом спорта мы изучаем его историю и место зарождения. Таким образом, эффективное использование в своей работе богатого инструментария, представляемого современными компьютерными технологиями, делает уроки физической культуры более яркими и интересными для современного подрастающего поколения.

Уроки физической культуры проходят в разное время учебного дня, различных погодных условиях, различны и места их проведения (в помещении, на стадионе). С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки проводятся на открытом воздухе. В сентябре-октябре проходит кроссовая подготовка, а в январе-феврале – занятия на лыжах. Главной целью уроков на свежем воздухе является закаливание, укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Большое значение для здоровья имеют занятия бегом. О его оздоровительной пользе говорили еще в древности. Одной из задач учителя физической культуры является обучение школьников правильной технике бега, рациональному использованию своих сил и возможностей. Чтобы научить ребенка правильной технике бега, необходимо, в первую очередь, привить любовь к бегу, так чтобы дети испытывали потребность в нём. В своей практике по обучению технике бега я использую систему подводящих и специальных беговых упражнений, в основе которой лежит дидактический принцип "от простого – к сложному". Часто в ходе обучения применяю игровой метод.

На каждом уроке обучающиеся должны получить возможность активно заниматься, овладевать знаниями, умениями и навыками, предусмотренными учебным планом учителя. Одним из методов организации учебного процесса на уроке для воспитания активности и инициативы у учеников являются индивидуальные задания отстающим детям, выполняемые с помощью более подготовленных ребят. Это, как показывает опыт, повышает активность и подготовленных и отстающих школьников.

Кроме урочной деятельности, в гимназии активно ведется внеклассной работа. В течение года я провожу соревнования и конкурсы по различным видам спорта, так как интересы учеников различны. Одни любят спортивные игры, другие – легкую атлетику, а во внеклассных мероприятиях обучающиеся принимают активное участие и с удовольствием выполняют все задания.

**3. Теоретическая база опыта**

В трудах известного педагога В.И.Ковалько можно найти теоретическое обоснование представленного мною опыта. В его пособии содержится информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения и приводится конкретная программа по формированию здорового образа жизни. Также в основе опыта использована работа профессора Н.К. Смирнова, раскрывающая основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе практической части моего опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 классов авторов доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича.

**4.Здоровьесберегающие технологии в гимназии**

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). Они направлены на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития посредством взаимосвязи всех факторов образовательной среды.

В своих трудах В.И. Ковалько пишет, что успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от таких составляющих, как:

* активное участие в процессе здоровьесбережения самих обучающихся;
* создание здоровьесберегающей среды на уроках;
* высокая профессиональная компетентность и грамотность педагога;
* планомерная работа учителя с родителями;
* тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей технологии включает в себя три этапа, отличающихся друг от друга частными задачами и особенностями методики.

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

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

Задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
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.

2. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать у обучающихся полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формировать на практике необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

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

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

Задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения обучающимися правил здоровьесбережения.
2. Добиться практического использования правил здоровьесбережения.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Предмет «Физическая культура» предусмотрен учебным планом во всех классах гимназии. Практическая реализация содержания предмета, регламентируемого государственной программой, осуществляется на уроках физической культуры. Посещение уроков является обязательным для всех обучающихся гимназии. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания и взаимосвязаны с ними. Все эти обстоятельства выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников. Уроки физической культуры планируются с 3-х часовой нагрузкой в неделю.

В своей работе много внимания я уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях, сознательному и активному отношению обучающихся к урокам физической культуры. Также разъясняю важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями.

В развитии индивидуальных способностей детей и создании творческой атмосферы на уроке помогает личностно-ориентированная технология.

Проблемное обучение я использую для активизации мышления обучающихся и формирования интереса к уроку физической культуры.

Технологию самооценки может быть использована для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности на уроке. Ученики сами определяют свою отметку по выполненному заданию или усвоенной теме, а также оценивают деятельность своих одноклассников.

В процессе обучения я стараюсь побуждать у учеников самостоятельность в решении поставленных задач, умение опираться на ранее изученный материал программы. На уроках уделяю внимание индивидуальной работе с обучающимися, а также, активно использую имеющуюся материально-техническую базу гимназии.

**5.Педагогическая идея**

Основной целью своей педагогической деятельности я считаю создание оптимальных условий для гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основными задачами для достижения цели учебной деятельности являются:

1. Комплексная реализация базовых компонентов учебной программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания образования руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов авторов доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича.

При планировании учебного материала, я учитываю следующие критерии:

* учебный материал должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и быть ориентирован на конечный результат;
* за основу берется базовый уровень содержания образования, но каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Данные критерии способствуют созданию здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры.

**6.Средства и методы**

Для достижения цели и решения поставленных задач здоровьесберегающей технологии применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первая группа средств оздоровления направлена на соответствие урока физической культуры гигиеническим требованиям. В мои обязанности входит умение определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности, изменить их в лучшую сторону.

Вторая группа средств оздоровления направлена на укрепление здоровья обучающихся и закаливание организма посредством выполнения физических упражнений на свежем воздухе, принятии солнечных и воздушных ванн.

Третья группа средств оздоровления направлена на применение на уроках различных физических упражнений для воспитания физических качеств и профилактики возникновения заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

**7.Результативность опыта**

Анализируя результаты опыта, стоит отметить, что внедрение в систему урочной работы здоровьесберегающих образовательных технологий позволило мне:

1. Повысить успеваемость обучающихся по предмету «Физическая культура» (в среднем успеваемость по классам 80%).
2. Повысить уровень физической подготовленности учеников (более половины обучающихся готовы сдать нормы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки).
3. Повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также мотивацию к соблюдению здорового образа жизни (более 50% детей занимаются различными видами спорта, посещают спортивные кружки и секции).
4. Повысить уровень здоровья обучающихся (снизилось количество обучающихся с подготовительной группой здоровья).

Таким образом, приходим к выводу, что здоровьесберегающие технологии, несомненно, должны использоваться в образовательном процессе, особенно, на уроках физической культуры.