**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»**

**Борисовой Елены Евгеньевны**

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

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления организма в целом.

 Востребованность проблемы, над которой я работаю, определяется тем, что в настоящее время трудно встретить полностью здорового школьника. На здоровье школьника оказывают влияния многие факторы – это наследственность, экология, и уровень медицины. Но главным фактором является, образ жизни и к счастью мы можем его регулировать. Как показывает, статистика половина школьников за время учебы приобретают те или иные хронические заболевания. Вот основные моменты нарушения жизни учащихся: возрастающая учебная нагрузка; занятия в дополнительных учреждениях; уменьшение контроля со стороны родителей; формирование собственных взглядов на образ жизни; влияние сверстников; половое созревание.

Здоровье человека - это абсолютная и непреходящая ценность. Физическая культура позволяет «скомпенсировать» недостаток физической активности и дать возможность эмоционально разрядится. Лучших результатов можно добиться на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными.

Основные цели физического воспитания - помочь всестороннему развитию личности, поддержать и сохранить здоровье; привить правила здорового образа жизни.

Здоровье - это не только отсутствие заболеваний, но и здоровый образ жизни. Есть факторы, которые определяют здоровый образ: это

1. Правильное питание;

2. Рациональный режим дня;

3. Оптимальная физическая нагрузка;

4. Закаливание;

5. Соблюдение гигиены;

6. Отказ от вредных привычек;

7. Психологическая обстановка в семье.

Перспективность моего опыта заключается в создании нового взгляда к урокам физической культуры, основанного на идеях обучения, ориентированного на личность, использование новых современных направлений на уроках, которые воспитывают у учащихся понимание важности здорового образа жизни. Для этого:

* разрабатываются самостоятельные задания для школьников, направленные на здоровый образ жизни;
* использую физические упражнения, способствующие профилактике распространённых заболеваний.
* провожу занятия в бассейне и на открытом воздухe (спортивные и подвижные игры)
* результаты успехов учащихся доводятся до родителей.

**2. Концептуальность опыта**

Как учитель физической культуры, считаю одной из важнейших задач создание оптимальных условий для всестороннего развития индивидуальности каждого моего ученика. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников как никогда актуальна. Именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание интереса школьников к здоровому образу жизни, их подготовленность к поддержанию здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, информационной, коммуникативной, личностной.

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

* формирование всесторонне развитой личности ученика посредством воспитания ответственного отношения к своему здоровью, вырабатывание привычки регулярно заниматься физическими упражнениями;
* поддержание здоровья с помощью физической активности;
* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
* развитие двигательных качеств;
* привитие правил здорового образа жизни, нравственных и волевых качеств;
* формирование основных знаний о физической культуре и спорте;
* создание условий для развития физического и духовного потенциала.

Применение данной методики помогает мне организовать деятельность учеников, направленную на формирование здорового образа жизни. Я учу детей беречь здоровье, ценить свою жизнь и жизнь других людей. Я стараюсь делать так, чтобы на уроке всегда была здоровая психологическая атмосфера, чтобы дети шли на урок с желанием. Свой урок я начинаю с изучения настроения детей. Узнаю об их самочувствии, кто сможет выполнять работу в полном объеме, а кому нужно снизить нагрузку чтобы не навредить. Режим смены физических нагрузок и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно.

Все школьники заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть школьники, хорошо подготовленные физически и есть ученики с средней и слабой подготовкой. Кто-то болеет чаще других,у кого-то есть хроническое заболевание, а кто-то полностью здоров. Чтобы правильно выстроить работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Для этого в начале учебного года школьники проходят медосмотр, школьные медики записывают в журнале медицинскую группу ребенка. С результатами должен ознакомится учитель физкультуры. Затем на основании этих данных планируется индивидуальный план нагрузок.

Наверное, нет сейчас учителя, который бы не использовал на своих уроках мультимедийные технологии. Использование современных технологий помогает сделать урок интереснее и насыщеннее. Учащиеся, которые имеют освобождения по состоянию здоровья готовят презентации, пишут рефераты и доклады, а я провожу уроки по теории, где дети работают с учебниками. Интернет позволяет найти актуальные данные по теме урока.

Для осуществления поставленных целей и задач использую разные формы работы школьников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий, при этом учитываю интересы школьников, их потенциал и возможности.

Уроки физической культуры можно проводить в разных условиях - в помещении, на открытой площадке, на местности, в разное время учебного года. С целью закаливания и укрепления здоровья школьников стараюсь чаще проводить уроки физической культуры на открытом воздухе и бассейне. Ежегодно проводим городской турнир по плаванию, посвященный памяти нашего ученика школы, погибшего в Чечне М. Елховского. В январе-феврале ходим на лыжах. Также, если позволяет погода, мы заливаем школьный каток и проводим уроки на коньках, каток пользуется большим спросом. Есть практика выдачи школьникам лыж в выходные дни и на каникулах.

Важное значение для здорового образа жизни имеет бег. О его пользе знали и древние люди и современные ученные. Научится правильно бегать - непростая задача. Чтобы научить бегать быстро и на выносливость, необходимо привить детям любовь к бегу, так чтобы школьник испытывал потребность в нём. В своей работе по развитию выносливости качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений. В первой и четвертой четверти дети бегают на выносливость, прибавляя каждый урок время бега. Это дает хорошие результаты, после нескольких уроков дети преодолевают более длинные дистанции, не испытывая при этом большой усталости во время бега. В нашей школе традиционно проводится традиционный праздник– «Осенний кросс», посвященный соревнованиям по бегу между школьниками. Вся школа выходит на старт, приходят бегуны с других школ.

Также веду внеклассную работу по физической культуре: занятия спортивного кружка ОФП, где дети проходят подготовку к районным и городским соревнованиям по баскетболу, волейболу и другим видам спорта, часто провожу различные спортивные мероприятия и конкурсы. Интересы у всех школьников разные. Одни предпочитаютспортивные игры, другие - плавание, легкую атлетику и т.п.

**3. Теоретическая база опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в работах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровье сбережения. Также в основе теоретического раздела физического воспитания, на своих уроках я пользуюсь учебниками «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Ляхв младшей школе, и в средней школе «Физическая культура 5-7классы» под редакцией М.Я. Веленского и 8-9 классы В.И.Лях. Учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья, во время урока получают задание по учебнику и затем пересказывают, также получают задание на дом в виде реферата или презентации.

**4.Здоровьесберегающие технологии в школе**

Одной из важных, до конца не решенных задач, является подготовка учителей к работе по внедрению здоровье сберегающихтехнологий в школах.Подготовка школьника к здоровому образу жизни на основе здоровье сберегающих технологий должна стать важным направлением в работе каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

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

* активного участия в этом процессе школьников;
* создание здоровье сберегающей среды в школе;
* профессиональной компетентности учителей;
* работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой школы.

 Главная цель - привить ученикам основы здорового образа жизни и добиться выполнения базовых правил здоровье сбережения.

Основные задачи:

1. формированиепредставления о базовых правилах здоровье сбережения;
2. привитие элементарных представлений об основных понятиях здорового образа жизни.
3. развитие сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.
4. формирование необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности по предмету физической культуры.

Физическая культура является учебным предметом, включенным в учебный план во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация происходит на уроках физической культуры. Посещение уроков физкультуры является обязательным для всех школьников. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития школьники делятся на три группы (основная, подготовительная и специальная).

Уроки физической культуры я планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. Один из уроков проходит в плавательном бассейне. Уделяю внимание развитию практических навыков, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом необходимость регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь качественного урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой школьник нацелен на творческий поиск и самоопределение.

В процессе обучение на уроках я стараюсь пробуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач. Уделяювнимание индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

**5.Педагогическая идея**

Основной целью педагогической идеи я считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. комплексная реализация базовых компонентов учебной программы;
2. решение основных задач физического воспитания на всех этапах обучения.

Моя задача как учителя заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

* учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
* в основе заложен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья- это может быть и практическое задание и теоретическое и устное.
* свой учебный материал обязательно планирую, готовлю конспект урока.

Именно в этом вижу создание здоровье сберегающего пространства на уроках физической культуры

**6.Средства и методы**

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий применяются следующие группы средств:

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

Первое условие оздоровления — это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит определить явные нарушения требований к гигиеническим условиям проведения урока. Место для занятий должно чистое, проветренное и соответствующей температуры. По возможности, обеспечить эти условия совместно персоналом школы. Второе условие – это как можно чаще проводить уроки на свежем воздухе, учитывать состояние здоровья школьника. Третье условие – это личная гигиена, чистая одежда и обувь, эмоциональный настрой.

**7.Результативность опыта**

Таким образом анализируя результаты своего опыта, я пришла к выводу, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

1. повысить успеваемость по предмету;
2. выросла динамика физической подготовки учащихся;
3. вырос интерес к занятию в спортивных секциях

Занятия в бассейне и на свежем воздухе закалили детей, они меньше болеют в зимнее и учебное время. Дети снизили утомляемость на уроках, уроки приносят им радость и удовольствие, улучшается психологический климат в классе, а вместе с этим повышается успеваемость на уроках

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры и вовремя проведения внеклассной работы.

**Список литературы**

1. Менчинская Е.А. “Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся” / Е.А. Менчинская. - Москва: Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).
2. Орехова В. А. “Педагогика в вопросах и ответах”: учебн. Пособие. - Москва: КНОРУС, 2006.
3. Смирнов Н. К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе” - Москва: АПК и ПРО, 2002.
4. Жирова Т.М. “Развитие ценностей здорового образа жизни школьников” - Москва: Панорама, 2005.
5. Лещинский Л.А. “Берегите здоровье” - Москва: Физкультура и спорт, 1995.
6. Колесов В.Д. “Предупреждение вредных привычек у школьников” - Москва: Педагогика, 2001
7. Кузина Р.А. “Школа здоровья” - Москва: Луч, 2000.
8. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/08/publichnoe-predstavlenie-sobstvennogo-innovatsionnogo> [Электронный ресурс] - Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта. Борисова Е.Е., 2014 г.