**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя физической культуры МОУ «Центр образования «Тавла»-Средняя общеобразовательная
школа № 17» г.о. Саранск Республики Мордовия**

**Беськаева Александра Викторовича**

**Тема педагогического опыта:**

«Здоровьесберегающие технологии на уроках плавания как средство формирования культуры здорового образа жизни».

1. **Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г., здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение одной из основных задач современного образования – сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в образовательном учреждении. При этом качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка должны быть грамотно встроены в образовательную систему образовательного учреждения. В этом случае они будут более эффективными по сравнению с хаотичным набором различных методик по укреплению здоровья детей.

В связи с вышесказанным на сегодняшний день получила актуальность необходимость организации уроков физической культуры и, в частности плавания, с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Этому способствует грамотное применение учителем здоровьесберегающих технологий при проведении уроков.

Перспективность моего педагогического опыта заключается в первую очередь в формировании одного из направлений физического воспитания в общеобразовательном учреждении посредством привлечения учащихся к плаванию. Организация уроков плавания с использованием здоровьесберегающих технологий в рамках физического воспитания школьников создает дополнительный потенциал развития у них физических качеств, является дополнительным инструментом формирования потребности в здоровом образе жизни.

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

Здроровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Цель здоровьесберегающих технологий состоит в обеспечении школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе и формировании у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

В связи с этим я считаю, что образовательный процесс в области физической воспитания в рамках уроков плавания в школе должен строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой и плаванием;
* обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных качеств;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение здоровьесберегающей технологии помогает мне нацелить деятельность учащихся на уроках плавания на формирование здорового образа жизни.

1. **Теоретическая база опыта**

Уроки физической культуры в образовательном учреждении проводятся с нагрузкой в 3 часа в неделю, 1 час из которых отводится на урок плавания. Планирование уроков плавания было произведено с учетом указанной недельной нагрузки.

Методологической основой, применяемой мною при планировании и проведении уроков плавания, являются работы современных ученых, представивших теоретическую и практическую концепции современного состояния педагогики здоровьесбережения, конкретную программу здорового образа жизни и изучающих методологию обучения плаванию детей различных возрастных категорий: В. И. Ковалько, З. П. Фирсов («Плавание для всех»),
Н. Ж. Булгакова («Плавание»), Л. П. Макаренко («Юный пловец»),
В. Н. Платонова («Олимпийская литература») и др.

Креме того, использую научно-методический опыт работы факультета физического воспитания ФГБО ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева».

Работы указанных авторов и методические разработки активно используются мною также и при планировании внеурочных занятий по плаванию в образовательном учреждении.

1. **Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения**

Плавание является учебным предметом, предусмотренным учебным планом в рамках физической культуры во всех классах. Посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы.

Процесс организации уроков плавания в рамках применения здоровьесберегающих технологий условно делится на три этапа, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

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

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

Основные 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.

Второй этап. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

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

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

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

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

Планирование и проведение мною урока плавания базируется на основных современных требованиях к уроку физической культуры, включающем в себя комплекс здоровьесберегающих технологий:

* рациональная плотность урока;
* включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
* оптимальное сочетание различных видов деятельности;
* выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
* формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
* осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
* создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
* включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
* целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

При проведении уроков плавания я ориентируюсь на принципы здоровьесберегающего урока, которые направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

На уроках применяю личностно-ориентированный подход. Считаю, что важным условием повышения качества обучения является систематический контроль за ходом учебной деятельности, ее рефлексия и своевременная коррекция. Использую как индивидуальные, так и групповые методы работы с учащимися.

Применяю разнообразные формы организации уроков: «сухое плавание» – первые, теоретические занятия, предшествующие отработке изучаемых техник на воде, уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-состязания.

Считаю обоснованным применение ИКТ при организации уроков плавания, в частности, демонстрация видеофрагментов с правильно поставленной техникой плавания, в исполнении профессиональными пловцами, видиофиксация личных ошибок учащихся с последующим их разбором.

1. **Анализ результативности.**

Использование здоровьесберегающих технологий при планировании и проведении уроков плавания позволило:

* повысить успеваемость по предмету;
* повысить динамику роста физической подготовленности учащихся;
* повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и плаванием, а также мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;
* повысить динамику состояния здоровья учащихся.

На базе школы регулярно проводятся спортивные мероприятия, в том числе и по плаванию, в которых учащиеся активно принимают участие. Кроме того, организованы внеурочные занятия по плаванию, которые школьники с интересом посещают. Особый интерес внеурочные занятия вызывают у учащихся младших и средних классов, что говорит о благоприятном влиянии организованных занятий на формирование у них навыков ведения здорового образа жизни и систематических физических нагрузках, в частности.

Благодаря систематическим занятиям плаванием в рамках уроков по физической культуре в образовательном учреждении, учащиеся успешно сдают нормы ГТО по плаванию. Кроме того, среди учащихся есть призеры городских и республиканских соревнований.

Все это в целом говорит об обоснованности и необходимости применении здоровьесберегающих технологий в моей педагогической деятельности.

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

При организации и проведении уроков плавания с применением здоровьесберегающих технологий пришлось столкнуться со следующими проблемами:

* разный уровень физической подготовленности учащихся в одной группе;
* присутствие у некоторых учащихся страха перед водой (глубиной) и последующая необходимость их совместного преодоления;
* присутствие комплексов у учащихся подросткового возраста.
1. **Адресные рекомендации по использованию опыта**

Обобщение и распространение педагогического опыта происходит:

* на заседаниях школьного объединения учителей физической культуры и ОБЖ;
* на открытых уроках, мастер-классах школьного, муниципального и республиканского уровней;
* в публикациях в электронных СМИ, на личном сайте;
* при участии в семинарах, проводимых на базе ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени
М.Е. Евсевьева»
* в рамках оказания методической помощи студентам-практикантам ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева»