**Педагогический опыт учителя физической культуры высшей квалификационной категории Бобина Геннадия Николаевича**

**«Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры»**

**Содержание:**

1. Актуальность педагогического опыта.
2. Концептуальность опыта
3. Теоретическая база опыта
4. Здоровьесберегающие технологии в школе
5. Педагогическая идея
6. Средства и методы
7. 7.Результативность опыта

# 8.Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

# 9.Адресные рекомендации по использованию опыта

**Актуальность педагогического опыта**

В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья детей и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, эмоциональные изменения.

Всегда здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными занятиям. На каждом уроке физической культуры следует отводить половину времени урока для воспитания физических качеств. Главная цель физического воспитания - закрепление и сохранение здоровья; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

* физическая культура и спорт;
* активный труд и отдых;
* рациональное питание;
* личная и общественная гигиена;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятиясо здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

**2. Концептуальность опыта**

Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в школе 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;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных, силовых 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 данной здоровьесберегающей технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на урок. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. Я 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 я применяю личностно – проектную и здоровьесберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке:

* групповые,
* метод проектов,
* метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классах, которые приходят на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними - ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому 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 года. Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности и современные медики. Научить младших школьников правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, - трудно. Но научить бегать быстро - задача вдвое сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить детям любовь к бегу, так чтобы ребёнок испытывал потребность в нём. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений. 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.

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

**3. Теоретическая база опыта**

В поисках путей, форм и методов активизации процесса физического обучения, воспитания и оздоровления, повышения двигательной активности школьников, опираюсь на передовой опыт доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, доктора педагогических наук А.П.Матвеева и др.Важной   проблемой   в  осуществлении  физического    воспитания является формирование мотива к занятиям физической культурой и спортом. В основном свою работу строю на формировании мотивации обучения. Мотивации учения подразделяю на внешние, исходящие от учителя, родителей, класса и внутренние, или истинные мотивы, имеющиеся у самого ученика. Воспитывая устойчивый интерес к урокам физической культуры, стараюсь осуществлять обучение так, чтобы школьники видели плоды своего учебного труда.

**4. Здоровьесберегающие технологии в школе**

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью . Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

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

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

а) Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровье сбережения.

б) Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

в) Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения

г) Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

2. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

а) Уточнить представление об элементарных правилах здоровье сбережения.

б) Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

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

3. 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:

а) Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровье сбережения.

б) Добиться выполнения правил здоровье сбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

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

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. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Свои уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе 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, я использую технологию проекта, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках особое внимание уделяю 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 программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Задача 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;
* беру за основу 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;
* обязательно планирую материал.

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры

**6. Средства и методы**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

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

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

**7. Результативность опыта**

По результатам своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Мои ученики регулярно принимают участие в различных районных, городских и республиканских соревнованиях по футболу, хоккею, где занимают призовые места.

Стараюсь в своей работе создавать определенную преемственность. Многие выпускники после окончания школы не расстаются со спортом, приобщают своих детей к физкультуре и спорту. Педагог должен быть пропагандистом и носителем здорового образа жизни. Основателю современного олимпийского движения Пьеру Кубертену принадлежит мудрая мысль, выраженная в кратком афоризме: «Чтобы десять человек занимались физкультурой, один должен заниматься спортом». Именно поэтому огромна роль учителя физической культуры в школе, который может показать, что доступно многим, доступно большинству, своим показом и примером ведя школьников иногда - к высоким спортивным достижениям, всегда - к здоровой, а значит, полноценной жизни. Боюсь, что прозвучит нескромно, но лично сам я сохраняю хорошую физическую активность. Личный опыт подсказывает мне, что эта работа эффективна и приносит результат, только она требует полной отдачи от учителя, настоящего подвижничества. Здоровым, крепким людям живется легче и счастливее. Для того, чтобы воспитывать таких людей, мы и работаем и живем. Я убежден, что в любых условиях, если учитель хочет и умеет думать и работать, он всегда сделает свою работу продуктивной.

# 8.Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

Нельзя не сказать о тех проблемах и трудностях, которые возникают при введении урока физической культуры. Несомненный минус - недостаточная материально-техническая база общеобразовательных учреждений. После введения третьего урока физической культуры выросла наполняемость зала в связи с отсутствием дополнительных мест для проведения уроков физической культуры, в спортивном зале занимаются одновременно по 2-3 класса. В школах, где есть несколько спортивных залов, бассейн и другие современные условия, проблем с организацией уроков нет, а в школах старой постройки возникают объективные сложности.

Просто представьте, когда в спортивном зале находится в два-три раза больше детей, чем положено, то урок получается качественно не полноценным.

Еще одна проблема **– это незаинтересованность старшеклассников в уроках физической культуры.**

 Особого беспокойства этот факт у родителей, не вызывает, поскольку физкультура не относится к тем предметам, которые считаются важными, т.к.не сдают ЕГЭ по этому предмету. Считают, что физкультура им в дальнейшем не понадобится. К большому сожалению, примерно так рассуждают родители, которые "идут на поводу" у своих детей и тем или иным способом освобождают их от занятий физкультурой и спортом. При этом они забывают, что занятия спортом - это, прежде всего, здоровье, от состояния которого зависит не только будущее их детей, но и его жизнь. Поэтому недооценивать значение уроков физкультуры в жизни школьников недальновидно и опасно.

Именно поэтому специалисты призывают родителей активно заниматься не только духовным, психологическим и интеллектуальным развитием своих детей, но и физическим.

# 9.Адресные рекомендации по использованию опыта

Я считаю, что данный опыт могут использовать в своей работе учителя физической культуры, работающие в 1-11 классах по любой программе. В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые уроки, выступаю на заседаниях методического объединения учителей школы, педсоветах, Для родителей обучающихся провожу беседы на родительских собраниях, групповые и индивидуальные консультации. Старюсь повышать свой методический уровень. Изучаю опыт работы других педагогов школы, города, республики, а также использую Интернет-ресурсы, где представлен опыт педагогов других регионов. Опыт моей работы был обсужден на заседании методического объединения учителей физкультурно-культурологического цикла и получил положительную оценку. Я стремлюсь идти в ногу со временем, строить свою педагогическую деятельность так, чтобы мой урок отвечал не только современным требованиям, но и запросам образовательной среды, в частности, запросам моих учеников. Таким образом, данная работа помогает мне и моим ученикам совместными усилиями достигнуть общей цели: воспитанию физически развитой личности через свой предмет.