**Публичное представление собственного педагогического опыта учителя физкультуры МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа» Ковылкинского муниципального района Республики Мордовия**

**Загороднова Александра Николаевича**

**I.** **ВВЕДЕНИЕ**

**Тема: " Формирование у учащихся здорового образа жизни с помощью здоровьесберегающих технологий"**

1. **Сведения об авторе:** Загороднов Александр Николаевич – учитель физической культуры.

Образование – высшее, окончил в 2017 году Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» по программе бакалавриата по направлению подготовки 344.03.05 Педагогическое образование. Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

В 2016-2017 году прошёл профессиональную переподготовку в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» по программе «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

В 2017 году прошёл курсовую переподготовку по теме «Особенности организации обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ в условиях введения ФГОС».

В 2018 году обучение по программе «Оказание первой медицинской помощи пострадавшими на производстве»

В 2017 году был аттестован на «соответствие занимаемой должности». Педагогический стаж – 4,5 года. Учителем физкультуры в МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа» работаю 4,5 года.

**2. Актуальность.**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул.

С введением Федеральных государственных образовательных стандартов идея здоровьесбережения учащихся приобрела статус приоритетного направления, это красная нить национального проекта «Образование».

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить здоровье, как построить воспитательно-образовательный процесс без ущерба для здоровья детей? Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здоровье сберегающих навыков, развитии телесных и духовных сил.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

**3. Основная идея.**

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

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

В процессе комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, я решаю следующие задачи:

• разъясняю учащимся положительное влияние физической культуры и, в частности, двигательной активности на организм, которая способствует подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма;

• вырабатываю практические умения и навыки в процессе формирования гармоничного развития учащихся;

• формирую положительную мотивацию к занятиям физической культурой;

• пропагандирую и поощряю желание учащихся стремиться к здоровому образу жизни.

В настоящее время исключительно большое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья школьников. К моменту окончания школы часть выпускников имеет серьезные отклонения в здоровье. Учебные нагрузки не оставляют времени на достаточную двигательную активность. Общеизвестно, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. Образ жизни включает в себя три компонента: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Мы, учителя, в своей работе не можем влиять на первый и второй компоненты, только на стиль жизни. Быть здоровым – естественное стремление человека. Первый, основной признак здорового образа жизни - это регулярная физическая и двигательная активность, поэтому работа по сохранению здоровья учащихся и воспитанию здорового поколения для меня актуальна и значима. Как увлечь детей физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как со школьной скамьи привить вкус к здоровому образу жизни? Универсальных рецептов нет. Есть только опыт учителей.

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание 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 здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, занятия лыжной подготовкой 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 самих учащихся. Ученики будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

**4. Теоретическая база.**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько, использую работу Н.К.Смирнова. 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.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

В.И. Ковалько пишет, 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.

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

**Цель** – сформировать у ученика 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 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 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.

**5. Новизна опыта** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, использовании валеологических приемов для мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

**II. Технология 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 и во внеурочной деятельности. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и быть ориентирован на конечный результат;

- в основу положен 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.

**Технологии, средства и методы обучения**

Для достижения целей моей педагогической деятельности применяю 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 – самому, с помощью администрации.

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры в соответствии физиологических особенностей организма обучающихся, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

- современные образовательные технологии;

- комбинирование методов, приёмов физического воспитания;

- межпредметные связи;

- нетрадиционные уроки;

-работу с одарёнными детьми;

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;

- внеклассные формы физического воспитания.

**Приёмы и средства здоровьесберегающих технологий,**

**реализуемые на моих уроках:**

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в корректной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки обучающихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем обучающимся право выбора вида деятельности на уроке.

5. Оздоровительная направленность урока через систему адаптивной и дыхательной гимнастики с целью формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.

6. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  к простудным заболеваниям. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают легкую атлетику, кроссовую подготовку, подвижные игры, футбол, в зимнее время занятия на лыжах провожу в лесном массиве.

7. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Также в своей работе широко использую **и личностно- ориентированную технологию обучения.**  Использование данной технологии позволяет применять индивидуальный подход к каждому ребенку, формировать осознанную потребность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития.

Проводя разные типы уроков, комплексное использование фронтальных, групповых, индивидуальных форм работы, применение разнообразных методов и приемов обучения, в том числе нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-состязания – все это позволяет мне прививать интерес к занятиям физической культурой не только в урочное, но и в свободное от уроков время.

Также на уроках физкультуры и при проведении внеклассных мероприятий применяю и **информационно- коммуникативные технологии (ИКТ),** которые позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Данные технологии помогают в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в получении информации о формировании здорового образа жизни, истории развития физкультуры и спорта.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, и применение ИКТ позволяет эффективно решать эту проблему: объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений.

Использование межпредметных связей не только помогает воссоздавать целостную картину мира, но и способствует развитию эстетического отношения к спорту, как к искусству, воспитанию чувства патриотизма.

В результате использования инновационных технологий не только повышается эффективность и качество урока физической культуры, но и удается:

- повысить качество знаний обучающихся, приобщить всех детей к занятиям физической культурой с учетом индивидуальных особенностей;

- научить использованию полученных на уроке знаний в различных жизненных ситуациях;

- развивать коммуникабельность, умение работать в команде.

Личностно – ориентированная технология, технология дифференцированного физкультурного образования, здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии – важнейшие черты современного урока физической культуры.

**4. Оценка результативности опыта.**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, чтоиспользование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить:

- успеваемость по предмету;

- динамику роста физической подготовленности учащихся;

- интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

- учащиеся становятся победителями и призерами на соревнованиях различного уровня;

- сформировать потребность у учащихся к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровье сберегающие навыки.

Об эффективности моего опыта говорят результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Соревнования | Год | Место | Ф.И. ученика |
| 1 | Первенство Ковылкинского муниципального района по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди сельских школ | 16.01.  2017 | 2 | Юноши 2002-2003 |
| 2 | Первенство Ковылкинского муниципального района по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди сельских школ | 16.01.  2017 | 1 | Девушки  2002-2003 г.р. |
| 3 | Первенство Ковылкинского муниципального района по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди сельских школ | 18.01.  2017 | 3 | Юноши 2004-2005 |
| 4 | Турнир по хоккею посвящённый Дню защитника Отечества | 10.02.  2017 | 2 | Команда |
| 5 | Муниципальный этап Всероссийских соревнований «Шиповка юных» среди школьников Ковылкинского муниципального района | 22.01.  2018 | 2 | Юноши 2005-2006 г.р. |
| 6 | Муниципальный этап Всероссийских соревнований «Шиповка юных» среди школьников Ковылкинского муниципального района | 24.01  2018 | 2 | Девушки 2003-2004 г.р. |
| 7 | Соревнования по хоккею посвящённые Дню защитника Отечества | 16.02.  2018 | 2 | Команда |
| 8 | Спартакиада среди коллективов физической культуры, посвящённая 90-летию Ковылкинского района | 04.08.  2018 | 1 | Команда |
| 9 | Спартакиада среди коллективов физической культуры, посвящённая 90-летию Ковылкинского района,  вид шашки | 04.08.  2018 | 2 | Команда |
| 10 | Спартакиада среди коллективов физической культуры, посвящённая 90-летию Ковылкинского района,  вид настольный теннис | 04.08.  2018 | 1 | Команда |
| 11 | Осенний легкоатлетический кросс | 15.09.  2018 | 2 | Ведяшкин Илья |
| 12 | Легкоатлетический кросс памяти Героя Советского Союза А.Г. Котова | 07.05.  2019 | 2 | Кузнецов Владимир |
| 13 | Легкоатлетический кросс памяти Героя Советского Союза А.Г. Котова | 07.05.  2019 | 2 | Севрюгин Павел |
| 14 | Легкоатлетический кросс памяти Героя Советского Союза А.Г. Котова | 07.05.  2019 | 3 | Хабирова Эльмира |
| 15 | Легкоатлетический кросс памяти Героя Советского Союза А.Г. Котова | 07.05.  2019 | 3 | Анчина Анна |
| 16 | Соревнования по видам выносливости памяти ЗРФК А.И. Базарова | 08.05.  2019 | 2 | Анчина Анна |
| 17 | Соревнования по видам выносливости памяти ЗРФК А.И. Базарова | 08.05.  2019 | 2 | Смекалин Сергей |
| 18 | Соревнования по видам выносливости памяти ЗРФК А.И. Базарова | 08.05.  2019 | 3 | Севрюгин Павел |
| 19 | Муниципальный этап Всероссийских соревнований «Шиповка юных» среди школьников Ковылкинского муниципального района | Январь 2019 | 2 | Мальчики 2006-2007 г.р. |
| 20 | Муниципальный этап Всероссийских соревнований «Шиповка юных» среди школьников Ковылкинского муниципального района | Январь 2019 | 1 | Девочки 2008-2009 г.р. |
| 21 | Первенство Ковылкинского муниципального района по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди школьников | 15.05.  2019 | 1 | Девочки 2008-2009 г.р. |
| 22 | Первенство Ковылкинского муниципального района по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди школьников | 15.05.  2019 | 1 | Мальчики  2008-2009 г.р. |
| 23 | Первенство Ковылкинского муниципального района по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди школьников | 15.05.  2019 | 2 | Юноши 2006-2007 г.р. |

**Список используемой литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

«ВАКО», 2014.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

2014.

3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

ООО «Дрофа», 2008.

4. Лях В.И.,Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение,2014.- 208с.

5. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленского, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013 – 142с.

6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2012 г.