**Представление педагогического опыта учителя физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №24» Тагаев Д.В., по теме: «Формирование здорового образа жизни и сохранение здоровья детей и подростков»**

Человек не может «просто жить» и выполнять свою работу, он должен обрести цель, в которой работа и профессия, он сам и его действия в профессии занимают определенное место.

Считаю, что залогом моей успешной работы является опыт и мастерство, которое в дальнейшем помогает сформировать своё отношение детей и подростков к здоровому образу жизни, и к адаптации в социуме.

Моя работа основана на создании такого микроклимата, который бы помог обучающимся раскрыть свои физические и человеческие возможности.

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

Учителем физической культуры я начал работать в МОУ СОШ №32 г.Саранск с 2013 года, в 2020-2021 учебном году работал в МБОУ СОШ №6 г. Балашиха, Московская область, отработав там год решил вернуться на родину, в город Саранск и с сентября 2021 года начал работать в МОУ СОШ №24,с самого начала своей педагогической деятельности начинал вести уроки с начальных классов, после первого года работы, взял себе классы средней и старшей школы, тем самым я обхватил все возрастные категории школьников, для того чтобы понять физические возможности и их развитее на разных этапах жизни.

Актуальность проблемы, над  которой  я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового человека. Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.  Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни.

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, 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 личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры. Проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до обучающихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

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

Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды.

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

* Формирование гармонично развитой личности по средством воспитания бережного отношения к здоровью;
* Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
* Развитие двигательных качеств;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;

Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы обучающиеся были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат.

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.

Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках.

В своей работе я применяю личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы на уроке: метод индивидуальных заданий, при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав. 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.

Для того чтобы правильно организовать работу, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. Поэтому в начале каждого учебного года обучающиеся проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. В январе-феврале обучающиеся ходят на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности, и современные медики. Научить 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 любовь к бегу, так чтобы испытывал потребность в нём.

Веду также внеклассную работу по предмету: занятия спортивного кружка, часто провожу различные соревнования, конкурсы, ведь интересы обучающихся и отношение их к занятиям различны.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность учеников.

**3. Наличие теоретической базы опыта.**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах Степаненковой Э.Я. В пособии содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа.

Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту обучающихся, без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями. Она должна ставиться специально, должна предусматриваться в учебном процессе средства ее решения, соответствующие формы организации и контроля.

Из этого следует, что основными видами обучения являются:

-    основное обучение-урок,

-    дополнительно-физкультурное оздоровительное мероприятие,

-    факультативно-спортивные тренировки,

-    самостоятельно-досуговые занятия.

Однако  эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения обучающихся  к их выполнению.

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

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий.

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

Здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих обучающихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* 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 обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровье сбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

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.

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.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы.

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.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей.

С целью активизации мышления обучающихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у обучающихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися.

**5.Анализ результативности.**

Использование региональных материалов на уроках физической культуры дает возможность изложить материал наглядно, способствует повышению качества обучения и уменьшения утомляемости обучающихся. Презентации, помогают учителю в повышении темпа изложения материала и в наиболее полном удовлетворении запросов и любознательности. В результате использования спортивных игр идет стабильный рост качества  обучающихся по физической культуре. У обучающихся повысилась двигательная активность, повысился интерес к занятию спортом.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

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

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

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

Большую трудность вызывает наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся. Вызывает трудность проведения спортивных соревнований для обучающихся с низкой физической подготовкой. При организации обучения по формированию индивидуального здоровья  обучающихся много времени отводится по составлению карточек для использования  общеразвивающих  упражнений без предмета и с предметом.

**7.** **Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Опыт адресуется учителям физической культуры.

Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, являются основой высокой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, и спортивной.

 Физической  культурой и спортом заниматься можно в любом возрасте, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект.