**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МБОУ «Большеигнатовская средняя общеобразовательная школа»**

**Пьянзиной Татьяны Ивановны**

Формирование, укрепление и сохранение физического и психического здоровья учащихся через совершенствование организации образовательного процесса по физической культуре.

 Учителем физической культуры работаю в данной школе с 1993 года. Общий педагогический стаж составляет 28 лет, стаж работы в данной школе –27 лет. В 2010 г присвоена высшая квалификационная категория.

 Проблема, над которой я работаю на протяжении последних лет - **«**Формирование , укрепление и сохранение физического и психического здоровья учащихся через совершенствование организации образовательного процесса по физической культуре».

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны в современном обществе. Здоровые дети - это здоровая нация, здоровое будущее России, поэтому в настоящий момент перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача по укреплению психического и физического здоровья детей. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Анализ физического и психологического самочувствия подрастающего поколения выявил взаимо-связь между возрастом и состоянием здоровья обучающихся. Чем старше возраст школьников, тем чаще отдельные недомогания психовегетативного и невропатического характера, тем больше доля ребят, имеющих хрониче-ские заболевания, тем сильнее проявляется чувство неуверенности в себе, ощущение одиночества, беспокойства и психологический дискомфорт. Чаще всего причины ухудшения состояния здоровья детей носят социальный характер:
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;

- плохая наследственность;

- воспитание в неполных семьях;

- распространение нездоровых привычек, которые укоренились в семье;

- недостаточное или несбалансированное питание;

- большой процент многодетных семей с низким уровнем материальной обеспеченности
Помимо выше перечисленных причин, можно выделить еще дополнительные:
- интенсификация труда обучающихся;
- ухудшение экологической обстановки;

- состояние здоровья обучающихся.

 Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны в современном обществе. Здоровые дети - это здоровая нация, здоровое будущее России, поэтому в настоящий момент перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача по укреплению психического и физического здоровья детей. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Анализ физического и психоло-гического самочувствия подрастающего поколения выявил взаимосвязь меж-ду возрастом и состоянием здоровья обучающихся. Чем старше возраст школьников, тем чаще отдельные недомогания психовегетативного и невро-патического характера, тем больше доля ребят, имеющих хронические забо-левания, тем сильнее проявляется чувство неуверенности в себе, ощущение одиночества, беспокойства и психологический дискомфорт.

Чаще всего причины ухудшения состояния здоровья детей носят социальный характер:
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;

- плохая наследственность;

- воспитание в неполных семьях;

- распространение нездоровых привычек, которые укоренились в семье;

- недостаточное или несбалансированное питание;

- большой процент многодетных семей с низким уровнем материальной обеспеченности
Помимо выше перечисленных причин, можно выделить еще дополни-тельные:
- интенсификация труда обучающихся;
- ухудшение экологической обстановки;

- состояние здоровья обучающихся.

 Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения. Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Кто же, как не школа, призван развивать способности школьника реализовать себя в новых социально-экономических условиях, уметь адаптироваться в различных жизненных ситуациях. В связи с этим проблема сохранения и укрепления физического и психического здоровья, а так же формирование личности детей очень актуальна, так как именно здоровье обеспечивает возможность успешной психологической и социальной адаптации подрастающего поколения к условиям окружающей среды.

Поэтому воспитание здорового образа жизни обучающихся я формирую на основе образовательной, культурной, познавательной, информационной деятельности. У ребенка формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения к людям. Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности. 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, 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, турпоходы 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.

В связи с этим, актуальной становится проблема поиска новых технологий обучения. Новые технологии должны помогать учителю организовывать учебную деятельность так, чтобы обучающиеся являлись субъектами собственной деятельности: осознавали и сами могли вычленить проблему, сами могли поставить цель изучения того или иного вопроса, сами формулировали задачи, решали их, применяли полученные знания на практике. 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 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.

2. Концептуальность опыта.

В нашей школе созданы хорошие условия для занятий физической культурой. Имеется спортивный зал 18х36м, пришкольные площадки для игры в мини-футбол, волейбол, спортивное оборудование и инвентарь, имеется медицинский кабинет.

Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей соз-дания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возмож-ность 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-поз-навательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной. Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное комплексное представление тех соста-вляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования. 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 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 психических способностей.

 Применение данной 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. Каждый свой урок я начинаю с шутки, улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режи-

ма труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок про-водить 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 подраста-ющего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни. Пожалуй, нет на сегодняшний день учителя, который бы не использовал на своих уроках мультимедийные технологии. Использование данной технологии помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. Возможности использования сети Интернет на уроках заключаются в поиске информации в Интернете необходимого материала для написания рефератов и проектов. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями. В своей работе я применяю личностно - ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии. Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности. Как известно, в классе, который приходит 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, 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 начале каждого учебного года ученики проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем 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 дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. В зимнее время я стараюсь с детьми проводить уроки на свежем воздухе, устраиваем различные мероприятия такие как дни здоровья, веселые старты, зимнюю зарницу. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся. Веду также внеклассную работу по предмету: занятия спортивного кружка, часто провожу различные соревнования, конкурсы, ведь интересы учеников и отношение их к занятиям различны. Одни любят спортивные игры, другие - легкую атлетику. А во внеклассных мероприятиях, особенно в соревнованиях – принимают активное участие, с удовольствием выполняют все задания. 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**

 Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровье сбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

 По моему убеждению, введение ФГОС в народное образование продиктовано велением времени с теоретическим обоснованием исследований в области сохранения и укрепления здоровья, в том числе выдающегося направления по здоровьесбережению В.А. Скумина – «К здоровью через культуру».

С введением ФГОС от 17.12.2010 года начинается усиленная пропаганда здоровьесбережения, системно-деятельного подхода в обучении, обновляются категории результатов обучения. Идет формирование универсальных двигательных действий. Усиливается коммуникативная, информационная, креативная и другие сферы взаимоотношений. Большой акцент делается на духовно – нравственное , физическое и психическое развитие.

Теоретические установки на здоровье сбережение предусмотрены и в комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов авторов В.И Ляха и А.А. Зданевича – 2011 года издания. С психологическими аспектами здоровьесбережения можно познакомиться в учебнике Е.Н. Горбунова, Б.И. Мартьянова – 2004 года издания.

**4.Здоровьесберегающие технологии в школе**

Состояние здоровья подрастающего поколения- важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

 Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, в начальную школу внедряются здоровье-сберегающие технологии, которые помогают решать важнейшие задачи- сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной жизни.

 Практическая значимость предоставленного опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике.

 Применение здоровьезберегающих технологий помогает растить детей здоровыми , крепкими, учит их ценить свое здоровье и ответственно к нему относиться.

 Предоставленные опыт ,применение и использование разнообразных форм работы с детьми, позволяет мне повысить интерес ребенка к сохранению своего здоровья.

 Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Как писал известный врач Н. М. Амосов: «чтобы быть здоровым, нужно собственные усилия, постоянные и значительные; заменить их нельзя ничем».

 Проблема сохранения здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы.

 На сегодняшний день особенно актуальна тема здоровьезберегающих технологий в условиях комплексной информатизации учебного процесса.

 Изучив физическое состояние учащихся, добиваюсь активного участия в проведении мероприятий направленных, на укрепление здоровья детей, стараюсь замечать достижения или недостатки ребенка. Тщательно продумываю организацию двигательного режима детей в течение дня. Использую разнообразные формы работы, множество игр, упражнений.

 Цель моей работы - сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.

 Цели достигаю посредством поставленных задач:

 - прививать гигиенические навыки;

 -формировать у детей потребность в здоровье и осознанном отношении к нему;

 -формировать систему знаний о здоровом образе жизни;

 -развивать физические и психические способности;

 Работу по внедрению здоровьезберегающих технологий ввожу в каждом классе, прививаю детям чувство ответственности за свое здоровье.

 В целях полноценного физического развития детей, уделяю большое внимание развитию их двигательных навыков и умений.

 Занимаясь с учащимися здоровьезберегающими технологиями, заметила, что все занятия положительно влияют на физическое состояние детей. Они уверенно учатся, меньше устают на уроках, принимают активное участие в школьной жизни.

 **5.Педагогическая идея**

 Основной целью педагогической идеи я считаю создание условий для физического и психического 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. Моя задача как учителя заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руковод-ствуюсь 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.

 Контроль и оценка знаний, умений и навыков учащихся – важные составные части учебного процесса. Это основные средства, с помощью которых учитель выявляет, как учащиеся усваивают программный материал, продвигаются в своем развитии, а также устанавливает эффективность используемых им методов, форм и средств обучения, определяет пути совершенствования процесса обучения. Для большей объективности оценки результатов усвоения учащимися учебного материала необходим индивидуальный учет.

**6. Средства и методы.**

Современная жизнедеятельность школьников требует комплексного подхода в выборе средств и методов в формировании здоровьесбережения. Тем более, что они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Принято различать 4 большие группы средств. К первой группе можно отнести физические упражнения как основное, специфичное и ведущее средство по формированию здорового образа жизни. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной оздоравливающей деятельности, оказывающие разностороннее влияние на развитие форм и функций организма учащегося.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями.

Разнообразие и многообразие физических упражнений благотворно влияют на физиологические процессы, помогают приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт учащегося новыми движениями.

Но наибольшего эффекта они достигают в сочетании с другими средствами.

Ко второй группе средств можно отнести оздоровительные силы природы, которые используют как условия для организации занятий физической культурой. Здесь и регулярное проведение занятий на открытом воздухе и проведение закаливающих процедур – солнечные и воздушные ванны, обтирание, купание и т.д.

К следующей группе средств можно отнести гигиенические и социально–бытовые факторы, составляющие важнейшую здоровьесберегающую предпосылку во всестороннем развитии учащихся. Сюда входят : гигиена окружающей среды – место учебы, жилья, освещения, мебели, одежды, обуви и т. Д .; средства личной и общественной гигиены – гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности обучающихся, их отдыха и воспитание культурно – гигиенических навыков; лечебно - профилактические мероприятия.

К четвертой группе можно отнести рациональные условия проведения физических упражнений и игр – состояние спортивных залов, инвентаря, спортивной одежды и обуви, соблюдение гигиенических правил и врачебного контроля.

На основании научных данных о психофизическом состоянии, социальной и здоровьесберегающей активности школьников, создаются различные варианты методик. В современных условиях изучаются типичные для учащихся стратегии в понимании здорового стиля жизни, их представления о собственном здоровье, доминирующие психические состояния, мотивационные и смысловые основания образовательной деятельности школьников.

Основными направлениями исследований по здоровьесберегающей проблематике являются:

- развитие методик измерения физической активности – количественные показатели характера, объема и интенсивности.

- оценка физической подготовленности и ее взаимосвязь с состоянием здоровья, культурным развитием.

- изучение эффекта различных видов физической активности.

- анализ уровня физической активности различных возрастных групп.

- изучение влияния на здоровье физической активности.

- разработка новых методик проведения занятий физическими упражнениями с детьми.

- изучение диагностической и прогностической роли тестирующих упражнений для детей.

- создание национальных баз данных о здоровье, физической активности и двигательной подготовленности людей.

Методы физической культуры— это способы взаимосвязанной деятельности педагога и обучаемого, пути воздействия учителя на учеников, а также спо-собы работы самих обучаемых. Методы физической культуры классифици-руются в соответствии с основными источниками, из которых занимающиеся получают знания, овладевают техникой упражнения, совершенствуют физи-ческие способности. В соответствии с особенностями содержания учебного материала, возрастными и индивидуальными особенностями, задачами обу-чения и условиями проведения занятий применяются различные методиче-ские приемы. Методический прием — это способ реализации метода в соот-ветствии с конкретной задачей обучения. Причем чем разнообразнее объем методических приемов, тем шире «формат» применения метода. По форме управления учебно -тренировочным процессом выделяют словесные методы, наглядные методы и методы практических упражнений.

**7. Результативность.**

Анализируя результаты 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.

 Проводимая работа позволяет мне получать результаты подготовки уча-щихся, развивает творческие и познавательные способности детей. За годы своей педагогической деятельности я поняла, что наилучший воспитате-льный результат получается, когда опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха. Осознание этого помогло мне в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Результатами моей работы являются успехи моих учеников. Так как контингент учащихся в образовательной организации невелик, то практически всем учащимся приходиться много  участвовать в мероприятиях , проводимых как  в школе, так и  во многих  районных соревнованиях. Веду большую работу по подготовке команд для участия в районных и респуб-ликанских соревнованиях школьников «Президентские состязания и игры», сдача норм комплекса ГТО, «Шиповка юных», «Лыжня России», «Кросс наций» ,олимпиаде по физической культуре и т.д.

**8. Возможность тиражирования.**

Опытом своей работы я охотно делюсь с коллегами, выступаю с сообщениями на уровне школы, района, участвую в работе семинаров и секций муниципального и республиканского уровня, провожу открытые уроки.

**9. Список литературы.**

1 А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников».

2. Ю.Ю Палайма «Мотивы спортивной деятельности».

3. Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры».

4. З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».

5. Журнал «Физическая культура» №2 1997 год.

6.Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровье сберегающих технологий  в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.(Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

7.Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н.. «Здоровье сберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.

8.Вайнер Э.Н. Формирование здоровье сберегающей  среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.

9. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровье сберегающей  стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.

10. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.