**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Гимназия №12»**

**Мелешина Виталия Николаевича**

**«Здоровье сберегающие технологии системно-деятельностного подхода в образовательном процессе».**

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. 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, психа -эмоциональные изменения. Главной целью моей педагогической деятельности является, сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание у них потребности к здоровому образу жизни. При проведении уроков учитываю возрастные, психологические, физиологические особенности обучающихся, наличие в школе соответствующего инвентаря и оборудования. На уроках руководствуюсь критериями: личная заинтересованность обучающихся, высокая общая и моторная плотность урока, взаимосвязь знаний с практическими действиями, чёткая постановка и выполнение учебных задач, взаимосвязь воспитания и обучения.

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. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Регулярно на каждом уроке применяю игровые методики, здоровье сберегающие технологии, методику мониторинга. На занятиях учитываю интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности. В своей педагогической деятельности использую здоровье сберегающий подход. В данном случае предполагается систематическое воздействие на организм школьника, регулярных специально организованных педагогических нагрузок, способствующих физическому и психическому развитию ребёнка. Результатом деятельности по укреплению здоровья обучающихся является снижение заболеваний в школе.

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Провожу комплексную диагностику физического здоровья учащихся, обрабатываю и анализирую для дальнейшего учебного планирования, результаты довожу до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, в огромной степени повышают активность в этом процессе самих учащихся, успешно развивают и оздоравливают, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

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 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.

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.

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 улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сам. 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 - ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровье сберегающие 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, 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 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.

**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 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.

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

1. Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
2. Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
4. Развитие двигательных качеств;
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
6. Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
7. Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных 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 улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. 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 - ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровье сберегающие 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, 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 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 и бассейне. В январе-феврале дети ходят на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности, и современные медики. Научить 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, в основе которой лежит дидактический принцип "от простого - к сложному". 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. В процессе обучения ставлю задачи сформировать у школьников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить их использовать в повседневной жизни.

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 - плавание, 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**

С 2012 года работаю над проблемой «Здоровье сберегающие технологии системно-деятельного подхода в образовательном процессе».

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 ориентируюсь на личный подход к учащемуся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь стимулировать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы.

**4. Технология опыта**

Здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

1.Овладеть основами знаний о физической культуре и здоровье человека.

2.Сформировать жизненно-важные двигательные умения и навыки.

3.Развить интерес и сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом.

4.Создать целостное представление о физической культуре как части общей культуры общества.

Оздоровительные задачи:

1.С учетом индивидуальных особенностей учеников обеспечить оптимальные для каждого возраста и пола воспитание физических качеств.

2.Средствами физического воспитания содействовать укреплению здоровья.

3.Закаливать организм, воспитывать физически и духовно устойчивое состояние организма к факторам внешней среды.

Воспитательные задачи:

1.Содействовать нравственному воспитанию, умственному, трудовому, эстетическому воспитанию подростков, гуманному отношению человека к человеку на уроках физической культуры. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных школах.

Важнейшее требование к уроку: обеспечить дифференциальный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, достижение высокой разумной моторной плотности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных знаний; сформировать у учащихся навыки и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Цель физического воспитания в нашей школе – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Над формированием представлений о здоровье, здоровом образе жизни работаю как на уроках физкультуры, так через систему воспитательной внеурочной работы. Внеклассная работа по физическому воспитанию – главный фактор школьной спортивной жизни. Это проведение спортивных секций, «Рыцарских турниров» ко дню Защитника Отечества, соревнований между классами, внутришкольных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья», проведение спортивных суббот, дней Здоровья. Во все мероприятия включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения, в которых с интересом принимают участие не только дети, но и родители.

**5. Анализ результативности**

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим 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

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

Уровень обученности по физической культуре составляет 100%. Качество знаний – от 80% до 100%. На каждом уроке уделяю внимание выполнению правил техники безопасности.

Эффективно используется здоровье сберегающие технологии системно -деятельностного подхода в образовательном процессе, обеспечиваю при 100% успеваемости положительную динамику качества знаний. Учащиеся реализуют навыки, приобретенные на уроках, выступают в соревнованиях различного уровня.

Провожу работу по пропаганде здорового образа жизни.

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

Основная проблема, которая встает перед нами - это слабое физическое развитие 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**

Опытом своей работы делюсь на педагогических советах в учебном образовательном учреждении, на заседаниях методического объединения учителей физической культуры. Выступаю с докладами на межшкольном методическом объединении учителей физической культуры.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), являются основой высокой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, и спортивной. Физической культурой заниматься можно в любом возрасте, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект.

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.

Моя задача как 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 здоровье сберегающего пространства на уроках физической культуры.