Публичное представление педагогического опыта учителя физической культуры

МКОУ «Лопатинская основная общеобразовательная школа»

Лямбирского муниципального района Республики Мордовия

Филиппова Александра Петровича

**Тема педагогического опыта:**

**«Приобщение учащихся к здоровому образу жизни посредствам уроков физической культуры и внеурочной деятельности ».**

**Актуальность и перспективность опыта**

Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Здоровьесберегающие технологии направлены на решение одной из основных задач современного образования – сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в образовательном учреждении

Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая и это 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. В связи с вышесказанным на сегодняшний день получила **актуальность** необходимости организации уроков физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Этому способствует грамотное применение учителем здоровьесберегающих технологий при проведении уроков. Регулярно на каждом уроке применяю игровые методики, здоровьесберегающие технологии, методику мониторинга. На занятиях учитываю интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности.

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 обучающихся 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, соревнования и т.д.

**Педагогическая идея**

Основной целью педагогической идеи я считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников. Основной задачей учебной деятельности является:

-комплексная реализация базовых компонентов программы.

-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 здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры.

**Теоретическая база опыта**

Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Здоровьесбережение и его роль в учебном процессе рассматривается  учителями и учеными различно. М.А. Данилов, например, видел в занимательности роль побудителя школьника к учению; Б.П. Есипов рассматривал ее как средство активизации учебной деятельности; Н.И. Гамбург использование занимательности считает средством повышения качества обучения. В исследовании Г.И. Щукиной занимательность - важный стимул возбуждения интереса к предмету.

Изучив различные теории, я выбрал и использую в своей работе следующие принципы, методы и приемы здоровьесберегающих технологий.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ** | |
| Принципы   * Принцип сознательности и активности * Принцип наглядности * Принцип систематичности и последовательности * Принцип повторения * Принцип постепенности и непрерывности * Принцип доступности и учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. * Принцип связи теории с практикой | Методы и приемы   * Специфические * общепедагогические * защитно-профилактические * компенсаторно-нейтрализующие * стимулирующие * информационно-обучающие |
| **ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК** | |

**Новизна опыта** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры: использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни; использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни

**Технология опыта**

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

**I этап. Организационный. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

Цель – сформировать у обучающих основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Основные задачи; сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения; создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни;

предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

**II этап. Этап углубленного изучения.**

Цель– сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни. Основные задачи: уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения; добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения; формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

**III этап. Закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.**

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Задачи: добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения; добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования; обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

-валеологическое просвещение обучающихся и их родителей;

-нетрадиционные уроки;

-современные средства физической культуры;

-комбинирование методов, приемов физического воспитания;

-внеклассные формы физического воспитания.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни, использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность обучающихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Учу детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности обучающихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю обучающим, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Много внимания уделяю домашнему заданию, мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им обучающиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

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 детьми, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

**Результативность опыта**

В результате использования вышеописанных подходов в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;

- привлечь к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;

- научить учащихся быть более уверенными в себе;

- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;

- повысить качество знаний учащихся.

За данный промежуток работы имею устойчивые положительные результаты обучения, благодаря грамотному и методически оправданному использованию в своей работе инновационных образовательных технологий. На протяжении нескольких лет мои ученики являются победителями и призерами республиканских соревнований, как в личном первенстве, так и в командном зачете.

**Список 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.

5. Лях В.И.,Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение,2014.- 104с.

6. 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.

7. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ ( М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и до.) под ред. М.Я. Виленского.- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239с.

8. 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»,

7.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. [Электронный ресурс] URL:http://el.z-pdf.ru/31pedagogika/16815-1-nk-smirnov-zdorovesberegayuschie-obrazovatelnie-tehnologii-sovremennoy-shkole-m-apk-pro-2002-121s-pechataetsya-r.php

8.Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики.

[Электронный ресурс] <URL:https://urait.ru/uploads/pdf_review/56FD9F27-A75D-4B91-899E-BCC3387B94F0.pdf>