**Публичное представление собственного**

**педагогического опыта учителя физической культуры**

**МБОУ «Краснослободский многопрофильный лицей»**

**Краснослободского муниципального района Республики Мордовия**

**Мелентьева Владимира Дмитриевича**

Спорт я полюбил ещё в детстве. С большим интересом ждал трансляции футбольного матча или лыжных гонок по телевизору. С начальных классов активно посещал секции футбола, ОФП и греко-римской борьбы. Принимал участие в районных соревнованиях по этим видам спорта. Примерно с шестого класса родители брали меня вечерами в спортивный зал поиграть в волейбол. Мне так понравился этот вид спорта, что я начал заниматься волейболом уже более серьёзно в спортивной школе. И уже в девятом классе впервые примерил футболку сборной района, играя на одной площадке вместе со своим учителем физической культуры, который и был для меня примером. В дальнейшем принимал участие в таких республиканских соревнованиях как: Малые Олимпийские игры Республики Мордовия и Сельские игры Республики Мордовия.

Такой любовью к волейболу и спорту в целом и был обусловлен выбор профессии. В 2003 году я стал студентом факультета «Физической культуры» Мордовского педагогического института имени М.Е. Евсевьева. Учёбу совмещал с любимым видом спорта, выступая на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня. Окончил институт в 2008 году. В 2009 году, отдав долг родине, поступил на должность тренера – преподавателя по волейболу спортивной школы родного города Краснослободска. К сожалению, в 2010 году был вынужден сменить место работы, но любимое дело не бросил. Вечерами, после основной работы, продолжал заниматься с детьми и тренировался сам. На протяжении 10 лет, работая в Сбербанке, принимал участие во многих всероссийских и даже международных турнирах по волейболу. В 2016 году на международных соревнования в г.Казань посчастливилось попасть на встречу с тренером Олимпийской сборной России по волейболу В.Р. Алекно. Владимир Романович рассказал каким трудом достаются золотые Олимпийские медали и поделился своим тренерским опытом.

С 2019 года являюсь учителем физической культуры МБОУ «Краснослободский многопрофильный лицей». Продолжаю играть в волейбол и тренировать детей. С 2001 года имею 1 взрослый разряд по волейболу, который ежегодно подтверждаю на таких соревнованиях как: «Открытое первенство г.Саранска» и « Чемпионат р.Мордовия». За 3 года работы подготовил призеров и победителей муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников и призёра республиканского этапа. Несколько учеников имеют первый взрослый разряд по волейболу и вместе со мной выступают за сборную района. Так же стараюсь принимать участие в районных соревнованиях и по другим видам спорта, сдаче норм ГТО. Я стремлюсь научить детей тому, что знаю сам, сделать так, чтобы дети стремились к лучшему, чтобы с каждым уроком им было все интересней и интересней. Стараюсь привить детям любовь к физкультуре и здоровому образу жизни, в том числе и личным примером. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия. За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения в занятиях физической культурой или полностью освобождены. Забота о здоровье детей – проблема государственная! И она должна быть социально и материально подкреплена. Хотелось бы работать в спортивном зале с современным оснащением, чтобы было достаточно инвентаря для всех видов упражнений, проводить занятия на оборудованной спортивной площадке у школы. За культуру здоровья надо бороться серьезно на деле, а не на словах, что в последние годы и делается, выделяются средства на приобретения спортивного инвентаря для занятий физкультурой. Главная задача моей работы как педагога — изменение отношения к моему предмету. Ведь не секрет, что бытует мнение, что в школьной программе есть важные и менее важные предметы и как же обидно слышать, что физическая культура, к сожалению, не относится к первой группе. Я стараюсь донести до детей, что здоровье — это главное богатство, которое дано человеку, его не купишь ни за какие деньги, а физкультура - это предмет, который помогает сохранить и укрепить его. Что же такое урок физкультуры? Для меня это время, отведенное на общение с детьми. Но это не просто общение, а общение посредством движения и физических упражнений, выполнение которых приводит к положительным эмоциям. Достижения науки и техники все больше отодвигают на второй план физическую работу, отдавая предпочтение умственной с ее сложными психоэмоциональными нагрузками. Живое общение заменено виртуальным, подвижные игры и активный отдых заменены компьютерными играми и времяпровождением в социальных сетях. Нарушенный нормальный физиологический баланс жизнедеятельности организма человека порождает все новые недуги, ограничивающие его нормальную жизнедеятельность. И все потому, что недостаток движения распространяется как на отдельные системы и функции, так и на весь организм человека в целом. Доказано, что физические упражнения приводят в действие резервы человеческого организма. Ничто не в состоянии возместить нашей нервной системе то, чем одаривают ее активная работа мышц и оптимальные физические нагрузки. Несоблюдение норм здорового образа жизни и недостаточная физическая активность (гиподинамия) неизменно приводят к развитию ожирения, нарушениям осанки, склерозу сосудов, нервным срывам, бессоннице и другим заболеваниям. Это каждый ребенок должен знать с детства и запомнить на всю жизнь.  Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при непременном соблюдении одного из важнейших условий – методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономерностей их применения с обязательным учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ученика. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного  и того же двигательного задания для разных учеников. Одному легко даются нагрузки, а другому не хватает силы, выносливости. А значит, необходим индивидуальный подход. Главным направлением в своей работе я считаю реабилитацию и сохранение здоровья всех учеников: и вполне здоровых, и нуждающихся в этом, поскольку здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

В своей педагогической деятельности я стараюсь найти подход к каждому ребенку, помочь ему развить способности, да и самому нельзя стоять на месте, останавливаться на достигнутом. Я уверен, что учитель - это не просто профессия, это образ жизни.