**Публичное представление собственного инновационного опыта**

учителя физической культуры

МОУ «Средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

г. о. Саранск Республики Мордовия

**Сюваева Евгения Николаевича**

**Сохранение и развитие физического здоровья обучающихся**

**средствами физической культуры**

**Актуальность опыта**

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно подрастающего организма. Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач всего народа. Строительство новых  зданий, организация оздоровительных лагерей, совершенствование системы медицинского обслуживания, регулярные медицинские осмотры обучающихся, проведение обязательных прививок, развитие физической культуры и многое другое привело к значительному улучшению состояния здоровья обучающихся, их физического развития.

Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости обучающихся удовлетворять нас не могут. Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших обучающихся к врачам позволяют определить наиболее распространенные болезни: ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхиты, воспаление легких, инфекционные заболевания, кариес зубов, травмы, аллергические заболевания, нарушение осанки, невротические реакции, снижение остроты зрения и другие нарушения состояния здоровья.

Состояние здоровья обучающихся во многом зависит не только от них самих, но и от преподавателя физической культуры  и родителей. Педагог, а также родители должны внушать обучающимся не только, что это нужно заниматься своим здоровьем, но и раскрывать цель, называть причину “зачем это нужно делать?”, “для чего?” Необходимо, чтобы каждый обучающийся овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Только тогда подросток будет ответственно подходить к своему здоровью.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех обучающихся в лыжные прогулки, занятия бегом, обучение плаванию), закаливание, рациональное общественное питание. В целом создаются благоприятные условия для воспитания здорового подрастающего поколения. Но, к сожалению, не всегда эти благоприятные условия в достаточной степени используются.

**Основная идея опыта**

 Становление педагогического опыта осуществлялось на учебных занятиях в условиях школы. Наблюдая за учащимися я заметил, что наметилась тенденция снижения интереса к занятиям физической культуры. В ходе изучения уровня развития физических умений и навыков было установлено:

* постепенное снижение интереса к физической культуре;
* сокращение занятий физической культурой в свободное время;
* возрастание числа учащихся, ограничивающихся занятиями физической культурой только по школьной программе.

 В ходе анализа результатов диагностики определилась **необходимость работы по формированию интереса к занятиям физической культурой у обучающихся.**

 **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 кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

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

 Основной целью педагогической деятельности 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.

 В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и ориентирован на конечный результат;

- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в то же время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Урок физической культуры

**Средства и методы**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий мной применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и по возможности изменить их в лучшую сторону.

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Как можно чаще стараюсь проводить уроки на свежем воздухе, так как занятия на свежем воздухе способствуют активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

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

* валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
* нетрадиционные уроки;
* современные средства физической культуры;
* комбинирование методов, приёмов физического воспитания.
* внеклассные формы физического воспитания.

**Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.**

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

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 стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

На всех уроках прививаю школьникам гигиенические навыки, предусматриваю участие детей в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня.

**Нетрадиционные уроки.**

Основными видами нетрадиционных уроков являются уроки здоровья. На уроках здоровья дети делятся на группы. В группах ослабленных детей, детей специальной группы, я предоставляю детям такие упражнения, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые имеют лечебно-воспитательный эффект, коррекционные упражнения. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Регулярно применяю специальные комплексы, формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию.

**Современные средства физической культуры.**

Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации старшеклассниц к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашел в выборе таких средств физического воспитания, как ритмическая гимнастика, аэробика.

Для повышения интереса и эмоционального настроя на своих уроках применяю музыкальное сопровождение физических упражнений.

**Комбинирование методов, приёмов физического воспитания.**

Для создания здоровьесберегающего пространства я комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, 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, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Уверен, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

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

При выборе методов и приёмов 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.

На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребёнка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

**Внеклассные формы физического воспитания.**

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объём двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Основными внеклассными формами физического воспитания являются:

- Спортивные кружки.

- Дни здоровья и спорта.

- Физкультурные праздники.

- Внутришкольные соревнования.

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараюсь задействовать как можно больше детей.

Третий год зимой устраиваю лыжные походы «Воскресная лыжня». Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья школьников. Дети, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности.

Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья; пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка - всё это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

**Проведение мониторинга состояния физической подготовленности**

**учащихся.**

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование учащихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Контрольные тесты провожу каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, скорости.

По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу дополнительную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

**Анализ результативности**.

Анализ результатов тестирования показывает, что с каждым годом наблюдается рост показателей физической подготовленности учащихся. Так например, качество знаний в 2018-2019 учебном году при проведении внутреннего мониторинга возрастает по сравнению за тот же период 2017-2018 учебного года. По результатам сдававших нормы ГТО, возрастает количество учащихся получивших знаки отличия, увеличивается с каждым годом. Уменьшился травматизм, что говорит о повышении состояния здоровья учащихся.

Также постоянно обновляется техническая база школы, приобретается новый инвентарь, создан методический уголок, в котором собирается специальная литература (журналы «Физкультура в школе», газета «Спорт в школе»), Дипломы и Грамоты учителей и учащихся школы, победителей и призеров. Ведется журнал по учету травматизма в школе и журнал по технике безопасности, собираются методические разработки уроков и внеклассных мероприятий, проведенных в нашей школе и других учителей района и республики.