Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта

Семеновой Татьяны Александровны

учителя физической культуры МОУ «Средняя школа №27»

***«МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

***В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»***

Мой стаж работы в качестве учителя физической культуры составляет 11 лет. С 2015 года я работаю по внедрению в практику различных методов физического воспитания в школе.

На своих уроках я сама показываю технику выполнения упражнений и стремлюсь, чтобы учащиеся выполняли ее правильно и брали с меня пример. Важно, чтобы учитель постоянно совершенствовался, вызывал интерес учащихся и они на примере учителя стремились к самовыражению и к самосовершенствованию. Об этом говорил В.А.Сухомлинский: « Если вы хотите быть любимым учителем, заботьтесь о том, чтобы питомцу вашему было что в вас открывать. Если же вы несколько лет один и тот же, если ушедший день ничего не прибавил к вашему богатству, вы можете стать постоянным и даже ненавистным».

Урок строю таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры. ОРУ с элементами игры. Ученики получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. В условиях своей школы имею возможность выполнить практически всю учебную программу, все ее разделы.

1. ***Актуальность и перспективность опыта***

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем государства и общества. В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, ростом функциональных нарушений и заболеваемости.

В связи с этим возникла необходимость усовершенствования и организации педагогического процесса в образовательном учреждении в целях воспитания физически и духовно здоровой личности, способной вести здоровый образ жизни, стремящейся к физическому совершенствованию. С этой целью в образовательном учреждении необходимо решить комплекс сложных и разноплановых задач, связанных с формированием у ребенка стремления и желания заниматься физической культурой, чувства ответственности за свое здоровье, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни, а также включение школьников в реальную спортивно-оздоровительную деятельность с использованием всего многообразия средств, форм и методов этой деятельности.

Вопросы физического воспитания детей рассматривалась в различных аспектах зарубежными (Г. Доман, Я.А. Коменский, Р. Тернер, Ж.Руссо, Этьенн Кабе, Шарль Фурье, Жорж Демени и др.) и отечественными (Е.А. Аркин, А.И. Быкова, В.В. Гориневский, А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковская, Н.А. Метлова, П.Ф. Лесгафт, Т.И. Осокина, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, Г.П. Юрко и др.) учеными и педагогами. В их исследованиях большое место занимают вопросы физического развития, рассматривается значение влияния физических упражнений на развитие в различные периоды жизни ребенка, разрабатываются научные основы и методические подходы к физическому воспитанию.

1. ***Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта***

В последние годы предпринимаются многочисленные попытки разработать и внедрить в практику образовательных учреждений здоровьесберегающие технологии, программы валеологического, гигиенического воспитания детей. Особое место в научных исследованиях отводится проблеме становления и развития форм, методов и средств физического воспитания, использованию новых, нетрадиционных форм и методы физического воспитания детей.

Однако, как показывает реальная практика, пока не удается получить желаемых результатов, многие образовательные учреждения недостаточно используют современные инновациионные здоровьесберегающие технологии, не применяют на занятиях по физической культуре все методы физического воспитания, не внедряют в практику нестандартное спортивное оборудование.

**Цель работы**– проанализировать и разработать систему физкультурных занятий с использованием различных методов физического воспитания школьников.

**Задачи**:

– проанализировать литературу по проблеме физического воспитания детей;

– охарактеризовать методы физического воспитания;

– изучить педагогический опыт по использованию методов физического воспитания школьников;

– разработать и апробировать систему физкультурных занятий с применением методов физического воспитания;

**Оздоровительные задачи** конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

– формирование правильной осанки;

– своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

– формирование изгибов позвоночника;

– развитие сводов стопы;

– укрепление связочно-суставного аппарата;

– развитие гармоничного телосложения;

– регулирование роста и массы костей;

– развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

**Образовательные задачи**, по мнению Г.В. Хухлаевой, предполагают:

– формирование двигательных умений и навыков;

– развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);

– развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений) [21].

В процессе физического воспитания ребенок:

– приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

– осознает свои двигательные действия;

– усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

– узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

– ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года. У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение. Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Особо учеными подчеркивается значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

**Воспитательные задачи:**

– потребность в ежедневных физических упражнениях;

– умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

– приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

– самостоятельность, творчество, инициативность;

– самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Н.Н. Кожухова основными задачами физического воспитания детей считает следующие:

– охрана и укрепление здоровья;

– обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма;

– формирование основных движений и двигательных навыков [6].

С.А. Козлова к данным задачам добавляет такие, как:

– содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности организма ребенка;

– привитие гигиенических навыков; сообщение знаний по гигиене;

– воспитание воли, смелости, дисциплины;

– формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями [23].

Кроме того, процесс физического воспитания и обучения предусматривает формирование у детей некоторых представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в школе и семье.

1. ***Теоретическая база опыта***

Исходя из различных подходов к определению методов физического воспитания в теории и практике, условно их можно разделить на 2 группы: традиционные, к которым относятся общепедагогические и специфические и нетрадиционные (авторские).

1.Общепедагогические методы:

– словесные;

– наглядные;

– практические.

2. Специфические методы:

– регламентированные упражнения;

– методы круговой тренировки;

– игровые методы;

– соревновательные методы.

 К нетрадиционным методам относятся, те, которые разрабатываются отдельными тренерами, учителями или методистами по физической культуре и используют нетрадиционное спортивное оборудование.

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки детей, их возраста, особенностей личности и подготовки педагога, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

***4.Технология опыта***

 Я считаю что, актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности физического воспитания детей, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Социальные перемены в Российском обществе требуют усовершенствования методики физического воспитания школьников, разработки и использования новых подходов к проведению занятий по физической культуре. На мой взгляд применение в работе различных методов физического воспитания направлено на повышение результативности учебно-воспитательного процесса, формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, способствующих физическому совершенствованию, сохранению и укреплению здоровья детей.

 В психолого-педагогической литературе существует несколько определений методов физического воспитания.

Ж. К. Холодов под методами физического воспитания понимает «способы применения физических упражнений» [20].

Э. Я. Степаненкова определяет методы физического воспитания как «систему приемов, направленных на оптимизацию процесса обучения физической культуре в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий» [17].

Н. Н. Кожухова выделяет методы обучения детей движениям и трактует их как «систему действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения» [6].

***5.Анализ результативности***

Использование данного опыта показало, что на занятиях по физической культуре различных методов физического воспитания повышает интерес детей к занятиям, развивает их двигательную активность, двигательные умения и навыки, способствует формированию здорового образа жизни, повышает иммунитет и сопротивляемость организма заболеваниям.

Достижения учащихся по физической культуре (2015-2021)

- Республиканские соревнования по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» первенство ПФО среди образовательных учреждений Республики Мордовия в возрастной группе 12-13 лет (III место, февраль 2018г)

- XIV Всероссийский турнир по спортивной ходьбе «Кубок школы №27» в памяти бойца ОМОН МВД по РМ А.П.Шутова (III место, апрель 2018г.)

- Первенство Пролетарского района г.о. Саранск по волейболу среди девушек в зачет спартакиады МОО (I место, февраль 2018 г.)

- Первенство г.о. Саранск по легкой атлетике среди муниципальных общеобразовательных организаций (II место, сентябрь 2021 г.)

- Первенство г.о. Саранск по легкой атлетике среди девушек и юношей в зачет спартакиады МОО (I место, сентябрь, 2017 г.)

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

В физическом воспитании своих общепедагогических и специфических функциях в значительной мере я реализую с помощью *слова*: ставлю перед детьми задачи, управляю их практической деятельностью на занятиях, сообщаю знания, оцениваю результаты освоения материала, оказываю воспитательное влияние на детей .

Э.Я. Степаненкова отмечает, что словесные методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях. Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Учитель дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления .

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы, описанные Ж.К. Холодовым:

– ***описание*** – это способ создания у детей представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания детям сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда дети могут использовать свои знания и двигательный опыт.

– ***объяснение*** – метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

В физическом воспитании школьников объяснение применяется в целях ознакомления детей с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. Для детей 7-9 лет объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

***– беседа*** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и детьми.

Педагог логически правильно формулирует вопросы, определяет их последовательность, следит за ответами детей, вносит в них коррективы, подводит итог беседы, формулирует выводы.

Дети осмысливают вопросы, вникают в их содержание, вспоминают необходимые для ответов факты и обобщения, правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения, осмысливают выводы.

***– разбор*** – форма беседы, проводимая педагогом с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

***– распоряжения***, команды, указания - основные средства оперативного управления деятельностью детей на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы. Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («На- право!», «Шагом- марш!» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в работе с детьми старшего возраста.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык - это особая форма словесного воздействия на детей с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.) .

Анализ по проблеме физического воспитания детей позволил мне сделать следующие выводы:

В условиях социальных перемен современного общества физическое воспитание подрастающего поколения – одна из актуальных задач деятельности образовательного учреждения.

Современная теория и практика физического воспитания школьников развивается на основе научных исследований отечественной и зарубежной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта. На сегодняшний день особое место занимают вопросы совершенствования форм, методов и средств физического воспитания школьников.

Многообразие методов физического воспитания делится на 3 группы: общепедагогические, специфические (традиционные) и нетрадиционные. К общепедагогическим методам физического воспитания школьников относятся: словесные, наглядные, практические. Специфические методы физического воспитания включают в себя: регламентированные упражнения, методы круговой тренировки, игровые методы, соревновательные методы.

***7. Адресные рекомендации по использованию опыта***

*Список использованных источников*

1. Аромштам, М. С. Детский сад – открытое развивающее пространство / М. С. Аромштам. – М.: Эврика, 2003. – 90 с.
2. Аксенова, Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях / Н.Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2000. - № 6. – С. 37-39.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 98-101.
4. Видра, Д. Движение и здоровье / Д. Видра // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 69-70.
5. Дербицкая, С. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики / С. Дербицкая // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 6. – С. 51-53.
6. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н. Н.Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
7. Крылова, И. И. Театрализованная гимнастика / И. И. Крылова, И. В. Алексеева. – СПб., 1993. – 145 с.
8. Кудрявцев, В. В. Физическая культура и развитие здорового ребенка / В. В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 3. – С. 66-74.
9. Лесгафт, П. Ф. Избранные сочинения / П. Ф. Лесгафт. – М.: Мысль, 1979. – 564 с.
10. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М., 1999. – 421 с.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия для детей 5-6 лет / Л. И. Пензулаева. – М., 1988. – 133 с.
13. Рунова, М. А. Особенности организации занятий по физической культуре / М. А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2002. - № 9. – С.67-72.
14. Рунова, М. А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности / М. А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 6. – С.81-84.
15. Сивцова, А. М. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А. М. Сивцова // Методист. – 2007. - № 2. – С. 65-68.
16. Соколова, Г. Для девочек и мальчиков гимнастика для пальчиков / Г. Соколова // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6. – С. 34-36.
17. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
18. Тернер, Р. Массаж для детей / Р. Тернер. – М.: Аква, 1998. – 124 с.
19. Филиппова, С. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! / С. Филиппова // Дошкольное воспитание. – 2002. - № 6. – С. 31-33.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
21. Хухлаева, Д. В. Формирование двигательных навыков у детей / Д. В. Хухлаева. – М.: Педагогика, 1988. – 434 с.
22. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1990. – 143 с.
23. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – М.: Академия, 1998. – 432 с.