**«Формирование здорового образа жизни на уроках**

**физической культуры и во внеурочной деятельности»**

**1**. **Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершен­ствования учебно-воспитательного процесса.**

В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья детей и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, эмоциональные изменения.

Всегда здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными занятиям. На каждом уроке физической культуры следует отводить половину времени урока для воспитания физических качеств. Главная цель физического воспитания - закрепление и сохранение здоровья; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

- физическая культура и спорт;

- активный труд и отдых;

- рациональное питание;

- личная и общественная гигиена;

- отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровье сберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

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.

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, силовых 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.

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

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.

Задача 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

**3. 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. 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.

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

Применение данной здоровье сберегающей 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. 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.

Использование мультимедийных технологий помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. Возможности использования сети Интернет на уроках заключаются в поиске информации в Интернете необходимого материала для написания рефератов и проектов. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями.

В своей работе я применяю личностно – проектную и здоровье сберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод проектов, 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 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. Я стараюсь с детьми проводить и выходные дни на свежем воздухе: это походы в лес, различные соревнования. 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 младших 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. 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 нашей школе каждый год проводится традиционный праздник посвящённый бегу – « Осенний кросс».

Я также веду внеклассную работу по предмету: занятия кружков «Здоровому всё здорово!» (5 – 10 классы) , «Подвижные игры» (2 – 4 классы),часто провожу различные соревнования, конкурсы, ведь интересы учеников и отношение их к занятиям различны. Одни любят спортивные игры, другие - 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.

**5. Анализ результативности.**

По результатам своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

- повысить успеваемость по предмету;

- повысить динамику роста физической подготовленности учащихся;

- повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;

- повысить динамику состояния здоровья учащихся.

**6. Трудности и проблемы при использовании данного 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.

Успех работы по реализации здоровье сберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;

- создание здоровье сберегающей среды;

- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

- планомерной работы с родителями;

- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

**7. Адресные рекомендации по использованию опыта**

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у обучающихся самостоятельность в решении поставленных задач, опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках особое внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

Мой педагогический опыт обобщен:

- на сайтах: http://sc1rom.schoolrm.ru/sveden/employees/37500/322785/

- в методическом кабинете школы; http://sc1rom.schoolrm.ru/sveden/employees/37500/322785/

- на заседаниях методического объединения учителей по физической культуре я делюсь своим опытом, выступаю с докладами на заседаниях методических объединений, выступаю на педагогических советах, делюсь опытом, накопленным материалом с учителями, даю открытые уроки для учителей и родителей.

- Наглядное приложение: конспект открытого урока/ занятия, видеозапись открытого урока/занятия и т.д. (видео приложение обязательно для тех, кто аттестуется впервые на квалификационные категории) учителей своей школы, родителей.

**Конспект урока по теме «Баскетбол. Ведение, передачи, броски мяча по кольцу»**

**Тип урока:**урок изучение техники владения, умений и навыков баскетбольного меча.

**Форма проведения урока**: групповая, индивидуальная.

**Методы обучения:** словесно-наглядный, проблемный в виде решения ключевых задач.

**Цели урока:**

**образовательные:**

-совершенствовать ведение мяча;

-совершенствовать броски по кольцу

**развивающие:**

- развитие навыков сотрудничества, способности к комментированию, обоснованию своих действий;

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся

**воспитательные:**

- формировать представление о баскетболе как важнейшем компоненте физической культуры;

- работать в коллективе и команде.

**Задачи урока:**

     1. Сформировать навыки владения баскетбольным мячом.

     2. Развить жизненно важные физические качества: ловкость, координацию.

     3. Укреплять здоровье детей.

**Квалификационные требования:**

**1. Должны знать**

– основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств;

– содержание физических упражнений, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

**2. Должны уметь:**

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

***Средства обучения и контроля***

***I. Учебно-методические средства.***

- Методические указания для обучающихся

***II. Технические средства обучения (инвентарь):***

- баскетбольные щиты;

- баскетбольные мячи;

- кегли, флажки

***III.Средства контроля:***

1. Оценка техники выполнения ведения мяча, бросков по кольцу

2. Учебно-тренировочная игра

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка (мин.) | Организационно-методические указания |
| I | Подготовительная | 20 |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач. | 3 | Обратить внимание на спортивную форму. Объяснить обучающимся, что техничное и грамотное выполнение передач в баскетболе позволяет уменьшить количество потерь и улучшить качество игры |
|  | 2. Повторение строевых упражнений на месте (направо, налево, кругом) и в движении | 3 | Правильное и четкое выполнение строевых упражнений на месте и в движении. |
|  | 3. Беговые упражнения без мячей и с мячами, с выполнением задания по сигналу (приставными шагами правым и левым боком, обычный бег);  - спиной вперёд;  - с поворотами, чередуя влево – вправо;  - скрестным шагом правым и левым боком | 4 | Упражнения выполняются одновременно от боковой до боковой линии площадки. Следить за дистанцией, акцентированной работой рук, хорошее отталкивание ногами вверх, корпус не разворачивать. Проверить ЧСС |
|  | 4. Комплекс прыжковых упражнений.  (Прыжки на правой, на левой, на двух ногах, по линиям игровой площадки) | 5 | Правильное перемещение по площадке, частота прыжков. Проверить ЧСС |
|  | 5. Комплекс прыжковых упражнений с использованием гимнастической скамейки. | 5 | Правильное выполнение, частота прыжков. Проверить ЧСС. |
| II | Основная | 60 |  |
|  | 1.Совершенствование ведений мяча, шагом, бегом по линиям площадки. | 5 | Правильное ведение и перемещение по площадке. |
|  | 2. Эстафета с ведением мяча: - правой рукой - левой рукой - двумя руками 2 мяча одновременно | 5 | Следить за правильностью ведения, быстротой выполнения. |
|  | 3. Обводка пассивного соперника по сигналу при встречном движении:  - с уходом влево - с уходом вправо | 10 | Следить за правильностью выполнения, перемещения и дистанцией |
|  | 4. Совершенствование ведения и остановки в два шага (выполнение дополнительных заданий при выполнении двух шагов и броска в корзину). | 10 | Правильное перемещение, выполнение задания с постепенным усложнением. Не допускать пробежек: ловля - два шага – передача - смена места. |
|  | 5. Групповое взаимодействие, игровая комбинация.   Игрок 1 выполняет передачу игроку 3 и двигается без мяча к щиту, получив мяч, с ходу выполняет два шага и бросок по кольцу, после чего занимает место игрока 3.  Игрок 3 получает передачу и выполняет передачу игроку 2 после чего быстро занимает его место.  Игрок 2 выполняет короткую передачу и идет на съем мяча, с ведением обводит игрока 3 и отдает мяч свободному игроку оговоренным способом.  6.Учебная игра | 10  20 | Четкое выполнение задания, правильность передачи и перемещения после передачи.  Судейство по правилам игры в баскетбол |
| III | Заключительная | 10 |  |
|  | 1 Построение. | 3 | Дежурные приводят зал в порядок, складывая инвентарь на место. |
|  | 2. Игра на внимание | 3 | Выполняют правила игры |
|  | 3. Подведение итогов.  4. Домашнее задание | 3  1 | Отметить лучших и сделать замечания по технике выполнения упражнений.  Выполнение комплекса утренней гимнастики |