**Представление педагогического опыта**

**Васягина Михаила Викторовича**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа**

**с углублённым изучением отельных предметов№ 16»**

**Ведущая педагогическая идея опыта.** Использование **з**доровьесберегающих технологий в режиме учебной и внеклассной деятельности как средство реализации требований ФГОС.

**Актуальность и перспективность опыта.** Актуальность работы состоит в решении проблемы: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? В связи с этим, одной из приоритетных**з**адач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни. Сущность работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре. Учитывая анализ существующей ситуации, мы убеждаемся в целесообразности использования здоровьесберегающих технологий как одного из способов сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают **основные задачи:**

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

**Условия формирования опыта.**

Меня привлек опыт педагогов школ города, использующих здоровьесберегающие технологии в основе которых лежат современные и эффективные методы образования и воспитания, позволяющие достигать высоких образовательных результатов. Знакомство с их опытом происходило в ходе семинаров-практикумов по внедрению здоровьесберегающих технологий в урочную и внеурочную деятельность. Участие в многочисленных семинарах, знакомство с теоретической и практической базой опыта убедили меня в преимуществе данной технологии для укрепления и сохранения здоровья учащихс

**Теоретическая база опыта.**

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке. В данном направлении работают многие ученые: Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, Ю.Л. Варшамов, В.Ф. Базарный, Л.П. Уфимцева, В.А. Гуров, Э.Я. Оладо, Н.К. Смирнов, И.Ю. Глинянова, Е.А. Шульгин, Т.А. Солдатова и др. Анализ научной литературы показывает, что особое внимание исследователи уделяют разработке таких вопросов, как введение здоровьеориентированного содержания образования в учебные дисциплины – физкультуру, основы безопасности и жизнедеятельности, человековедение, психологию, биологию.

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.

Таким образом, учеными и практиками предлагаются отдельные способы обеспечения здоровья учащихся на уроке, а изученный теоретический и практический материал позволяет вычленить ключевые понятия здоровьесберегающих технологий.

**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 может выступать как одна из задач некого образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог - медицинский работник – ученик); ***физкультурно-оздоровительной***(отдается приоритет занятиям физкультурной направленности) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – совокупность лечебно-профилактических мер и форма развития психофизических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

**Цель**здоровьесберегающихобразовательных технологий обучения –обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Принципы здоровьесберегающей педагогики**

***Общеметодические принципы***– это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

***Принцип сознательности и активности –***нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

***Принцип активности***– предполагает у учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

***Принцип наглядности***– обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

***Принцип систематичности и последовательности*** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения.

***Принцип повторения***– в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

***Принцип постепенности***. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

***Принцип доступности и индивидуализации***. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

***Принцип непрерывности*** тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует ***принцип цикличности***. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе ***принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся***.

***Принцип оздоровительной направленности***решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

***Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников*** предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

***Принцип активного обучения***, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

***Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.***

***Принцип связи теории с практикой***– призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

**Методы здоровьесберегающих технологий**

Под ***методами*** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

***Специфические*** (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и ***общепедагогические***(применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют ***приемы***, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом: ***защитно-профилактические*** (личная гигиена и гигиена обучения); ***компенсаторно-нейтрализующие*** (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика; лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика и тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); ***стимулирующие***(элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.); ***информационно-обучающие***(письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

**Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики**

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

**Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

**Цель** – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Основные задачи:**

1.Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3.Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4.Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

**Второй. Этап углубленного изучения.**

**Цель**– сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

**Основные задачи:**

1.Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2.Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3.Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

**Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.**

**Цель** – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

**Основные задачи:**

1.Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2.Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

3.Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

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

**Технология обучения и воспитания на основе системного подхода** - одна из основных образовательных технологий в моей работе.

Данная система предусматривает комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся и включает в себя рад мероприятий по следующим направлениям:

- оздоровительная деятельность;

- учебная здоровьесберегающая деятельность;

- физкультурно-массовая и спортивная работа;

- социально-психологическая деятельность;

- диагностика.

Каждое из этих направлений решает определенные задачи с использованием разнообразных форм и методов. Социальный заказ для учителя физической культуры сегодня - не только формирование двигательных навыков у обучающихся, но и оздоровление детей, предупреждение роста заболеваемости в условиях школьного обучения.

Остановлюсь на такой важной для меня, учителя физической культуры задаче - увеличение объема двигательной активности школьников.

Исходя из социального заказа и рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:

- движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;

- недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;

- знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания и восприятия.

Работу по увеличению двигательной активности можно разделить на 2 больших блока:

1) - учебная деятельность и мероприятия в режиме учебного дня;

2) - внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.

**Урок физической культуры** является основной формой обеспечения необходимой двигательной активности. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий - неотъемлемая часть моей работы, в которой я реализую **основные признаки здоровьесберегающего урока:**

1. Соблюдение правильной структуры урока.

2. Прохождение учебного материала в логической последовательности и в системе.

3. Использование индивидуально – дифференцированного подхода в обучении.

4. Соблюдение правил техники безопасности.

5. Использование упражнений для профилактики различных заболеваний

6. Соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся.

7. Оптимизация учебного процесса (выделение медицинских групп).

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который я строю в соответствии с общими педагогическими положениями и методическими правилами физического воспитания. Содержание программы зависит от возрастных особенностей и состояния здоровья занимающихся.

Каждый урок физической культуры состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. Основная ее цель – подготовить учащихся к заданиям основной части занятия.

**В подготовительной части** решаются следующие методические задачи:

* психический настрой на занятие;
* активизация внимания и эмоционального состояния учеников;
* обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
* подготовка к первому базовому виду упражнений основной части урока

**Основная часть урока.**

Ее цель – решить оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные планом данного урока.

Сначала разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или в конце основной части урока. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

**Цель заключительной части урока** – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этим решается ряд методических задач:

* снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных мышечных групп (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения с глубокими дыханием и на расслабление, самомассаж);
* регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
* подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь же в доброжелательной, доверительной форме осуществляется дальнейшее стимулирование сознательной активности учеников);
* определение домашних заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Домашние задания по физкультуре необходимы как для сохранения здоровья и хорошей формы, так и для физического развития.

Кроме традиционной формы проведения урока физической культуры мне нравится применение**метода круговой тренировки.** Это – организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленное на комплексное воспитание физических способностей занимающихся. Такая форма работы предусматривает серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений в соответствии с определенным символом круговой тренировки.

Она обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а также обеспечивает нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость. Круговая тренировка приучает к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, воспитывает собранность и организованность. Каждое такое занятие связано с материалом программы.

**Цель метода:** Инновация учебно-тренировочного процесса методом круговой тренировки на уроке.

**Задачи**:

1. Увеличение моторной плотности урока посредством метода круговой тренировки.

2. Улучшение усвоения программного материала посредством круговой тренировки.

3. Повышение интереса, активности, работоспособности, психического и эмоционального состояния учащихся.

4. Дифференцированный подход в процессе физической подготовки учащихся.

Используя данную технологию на уроке при подборе упражнений, я соблюдаю основные принципы:

* иду от простого к сложному;
* чередую работу одних мышечных групп с отдыхом других;
* после сложного и тяжелого упражнения даю более легкое;

способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание.

Раз в четверть с педагогами школы я провожу методические совещания по организации и проведению мероприятий в режиме учебного дня.

**Гимнастика до учебных занятий.**

Проводят гимнастику физорги классов

Комплексы упражнений периодически меняются.

**Физкультурные минутки и динамические паузы.**

Комплекс включает 5-9 упражнений, каждое их которых повторяется не менее

4-6 раз.

Мне они нравятся потому, что их можно использовать в урочной и внеурочной деятельности. Физкультминутки повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается.

**Подвижные перемены.**

Организация подвижных перемен проводятся с музыкальным сопровождением в большом школьном коридоре.

**Игровые технологии** использую на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

    Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

     Игровая деятельность на уроках дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Само ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

**Игра**– это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;

- воспитательная;

- развивающая;

- психотехническая;

- коммуникативная;

- развлекательная;

- релаксационная.

     Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания обучающихся. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

 В практике своей работы широко применяю **соревновательные и игровые технологии**, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых учеников распределяю по всем командам и чаще провожу замену этих игроков. Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей. В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения.

**Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность** является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Внеклассные занятия по внеурочной деятельности - одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

В рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению веду спортивный кружок «Быстрее, выше, сильнее!», где дети не только развивают физические качества в игровых ситуациях, но и, легко вживаясь в разные роли, учатся дружбе, взаимовыручке, проявляют смекалку, находчивость. Результатом совместной урочной и внеурочной деятельности является призовое место в районных соревнованиях среди учащихся 6 классов «Президентские игры»

Обучающиеся с удовольствием включаются и в **проектную деятельность.**В рамках месячника «За здоровый образ жизни» дети готовят проекты по заданной для их возраста тематике, такие как: «Неболейка», «Питание и здоровье», «О спорт, ты Мир» и другие. Классы участвуют в фестивалях и конференциях по ЗОЖ, конкурсах плакатов и баннеров, готовят выступления агитбригад. «Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в занятиях адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья детей» ***(****Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа")*.

***Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий -*** один из наиболее эффективных механизмов оптимизации функционального состояния ребенка, формирования у него потребности в занятиях физической культурой и спортом и накопления двигательного опыта обучающихся.

Чтобы у детей появился интерес к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, я разработала систему внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися начальных классов на основе традиционной в школе игры «Зарница».

Активно реализую технологию**коллективного творчества и сотрудничества с родителями.**

Особой популярностью пользуется у детей и родителей спортивная игра «Папа, мама, я – спортивная семья». Они проходят в форме праздников и соревнований с участием родителей: Сотрудничество школы и семьи становится всё более актуальным и востребованным.

**Анализ результативности.**

Благодаря наличию в моей работе системы здоровьесбережения мне удается:

* обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;
* увеличить объём двигательной активности детей в режиме учебного дня;
* сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья; а также практическом использовании умений и навыков, полученных на уроках и во внеурочной деятельности;
* обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
* активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

К.Э.Циолковский писал: «Каждое разумное существо – есть воин, сражающийся за своё будущее, за господство разума и блага во вселенной…».

А воин должен быть сильным, выносливым и интеллектуально развитым. Социализация личности ученика и его интеграция в обществе в сложных условиях современной России возможны только при сформированности крепкого здоровья, основ нравственности и культуры.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий позволило повысить:

- Призовые и победные места в спортивных конкурсах различного уровня.

-динамику роста физической подготовленности учащихся;

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

-успеваемость по предмету;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год | Средний бал | Обученность |
| 2014 - 2015 | 4.5 | 100 % |
| 2015 - 2016 | 4.5 | 100 % |
| 2017 - 2018 | 4.6 | 100 % |

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

* интенсификация учебного процесса;
* отсутствие систематического образования по формированию ценностей здорового образа жизни;
* недостаточная вовлеченность родителей в процесс формирования здорового образа жизни;
* гиподинамия;

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

* Использование опыта возможно, как в работе начинающего учителя, так и учителя с большим опытом.
* Для работы в общеобразовательных классах.
* Для индивидуальных занятий.
* Материалы также могут иметь определенную ценность для учителей школ, не преподающих физическую культуру, студентов вузов педагогического направления, а также интересующихся технологиями развивающего обучения.