**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя физической культуры**

**МОУ«Гимназия №29» городского округа Саранска**

**Республики Мордовия.**

**Шерстобитовой Натальи Александровны**

**«Формирование среды здоровьесберегающего образовательного процесса в школе»**

**1.   Актуальность и перспективность опыта.**

Проблемы здоровья населения России, в частности здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано, что «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». В последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация – основные причины этого. Немалую долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников – просто ужасающая. Многое, конечно, зависит от условий жизни в семье, от родителей. Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги. К каждому обучающему должен быть применен индивидуальный подход, который минимизировал бы риск для здоровья в процессе обучения. Таким образом, хотя традиционно считается, что основная задача школы дать необходимое образование, не может считаться правильным бесстрастное отношение профессионально подготовленного педагога к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников. Именно эта установка является основой востребованности учителями и руководителями образовательных учреждений методических материалов по здоровьесберегающим образовательным технологиям.

В современных условиях модернизации российского образования деятельность учителя физической культуры должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, культура здоровья, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений.

Среди факторов, влияющих на здоровье ребенка, можно выделить общие и внутришкольные. При этом оценивать здоровье ребенка необходимо в рамках той среды, которая является для него основной.

Негативно влияют на здоровье ребенка как уровень социально – экономического развития региона и общества в целом, так и материальный уровень семьи, семейные установки и модели поведения, наследственность, экологическое состояние окружающей среды.

В школе отрицательными факторами являются:

* стрессовая тактика педагогических воздействий
* стресс ограниченного времени
* оценочный стресс
* отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
* недостаточная квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья обучающегося.

Эти факторы приводят к нарушениям физического и психического здоровья обучающихся: невротизация личности обучающихся, деформации характера, снижение адаптационных возможностей, повышение риска хронических и инфекционных заболеваний, формирование беспечного отношения к своему здоровью, снижение иммунитета, снижение мотивации к обучению.

В то же время существуют и положительные факторы, одним из которых являются технологии обучения, содействующие сохранению здоровья.

В настоящее время только часть обучающихся школы являются полностью здоровыми, поэтому работа по сохранению здоровья обучающихся и воспитанию здорового поколения для меня актуальна и значима. Общеоздоровительное направление физического воспитания в школе приобретает в настоящее время приоритетное значение. Особая роль в этом принадлежит мне, как учителю физической культуры. Уроки физической культуры, спортивно-массовые мероприятия, секционные занятия являются важным компонентом здорового образа жизни. Именно поэтому я стараюсь вовлечь в занятия физкультурой и спортом как можно большее количество обучающихся. Примером этого служат уроки физкультуры, где каждый ребёнок проявляет интерес к занятиям. В связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни оставляет желать лучшего, занятия физическими упражнениями направлены не только на выполнение нормативов, но и на повышение оздоровительного влияния подрастающего поколения. Выполнение заданий по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке помогают формировать у школьников настойчивость, уверенность в себе, решительность, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручки. Физические упражнения и двигательные действия, освоенные школьниками, являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни.

Актуальность опыта заключается в недостаточной двигательной активности обучающихся, образованности и интереса к физической культуре и спорту.  Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Хорошая физическая подготовленность, определяется уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация, ловкость, быстрота, гибкость) и является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, и спортивной деятельности.

У обучающихся основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым и бытовым действиям. В условиях НТР значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.    Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. В процессе обучения складывается противоречие между ориентацией нового содержания на развитие физических способностей обучающихся и традиционным методами и формами обучения. Выход из данной ситуации один: при разработке новой системы преподавания, пересмотреть методику проведения занятий и внедрить модифицированную программу с использованием активных форм, методов и приёмов обучения для развития физических качеств, в процессе обучения.     Только два часа в неделю физической активности, не смогут исправить существующее положение дел. Поэтому и был введен Министерством Образования РФ дополнительный час физической культуры в школе. В рекомендациях о введении третьего часа физкультуры было указано, что «при разработке содержания образования целесообразно учитывать культурно-исторические традиции региона;

1. Основные направления – оздоровительное, спортивно-углублённое освоение одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного образования по физической культуре, наиболее развитых и популярных в образовательном учреждении;
2. Общеразвивающее направление – на ступени основного общего образования – овладение обучающимися основами технических и тактических действий из видов спорта, предусмотренной образовательной программой по физической культуре наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении.
3. **Условия формирования опыта.**

Опыт формировался в течение несколько  лет на базе МОУ «Гимназия №29». Гимназия представляет собой общеобразовательное учреждения, где обучаются дети с разным уровнем  интеллектуального и физического развития.

В одном классе можно наблюдать обучающихся с крайне противоположными уровнями интеллектуального и физического развития (от высокого до низкого).   Педагогическим коллективом школы накоплен богатый опыт работы, сложились определённые традиции, одной из которых является непрерывное стремление к совершенствованию, поиску эффективных путей организации учебно-воспитательного процесса. Физическая культура как учебная дисциплина наряду с традиционным формированием умений и навыков использования физических качеств и двигательных способностей, призвана способствовать становлению личности школьника и его культуры, поэтому был выбран для исследования раздел «спортивные игры».

В ходе анализа результатов определилась необходимость поиска и внедрения новых форм и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к урокам физической культуры, создать у обучающихся положительный  эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке способствовать формированию физических качеств личности.

**3. Концептуальность педагогического опыта**

Проблема охраны и укрепления здоровья обучающихся очень многогранна и сложна. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова выдающегося педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих обучающихся главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

В основе организации жизнедеятельности школы, работающей в рамках здоровьесберегающих технологий, заложены следующие принципы:

* Принцип демократичности и гуманности предполагает с самого начала обучения в рамках еще предшкольной подготовки введение каждого ребенка в возрастной коллектив и привитие навыков бесконфликтного поведения с взрослыми и сверстниками. Данный принцип реализуется через игровые технологии, технологии с процессуальной ориентацией, приоритетом индивидуального подхода, гуманистической направленностью содержания (Ш.А.Амонашвили, В.Ф.Шаталов, А.С.Границкая, В.Д.Шадриков).
* Принцип эффективного межличностного взаимодействия, основанный на технологиях сотрудничества, эмпатийных механизмах и гуманистическом подходе во взаимодействии ученик – учитель, ученик – ученик ( К.Роджерс, В.К.Дьяченко, А.Г.Ривин, И.Б.Первин).
* Принцип личностно-ориентированного подхода (Е.В.Бондаревская, З.В.Васильева, И.С.Якиманская, В.В.Сериков)
* Принцип научности и развивающий характер обучения: логическая структура учебного материала имеет в своей основе логику науки, при этом обучение признается ведущей движущей силой развития ребенка (Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, Л.В.Занков, Б.Д.Эльконин, В.В.Давыдов).
* Принцип природосообразности: любой человек часть природы, окружающей среды и понимание этого, понимание и оценка своей роли в этой среде и есть этапы развития и формирования целостного мировоззрения. Представление о бесконечности природы, ее глобальности и соответствующем своем месте в этом мире ведет к формированию у ребенка целостных абстрактных понятий и образов, делающих мир более понятным и повышающим степень мотивации в его познании (Я.А.Коменский, И.Г.Песталоцци, А.В.Дистервег, М.Монтессори, А.М.Кушнир).

**4. Теоретическая база педагогического опыта.**

Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту обучающего, без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой.

Этот процесс, возможно, осуществить только посредством физических упражнений – многократного повторения заданного двигательного действия». Другими словами принципиально по-новому, нежели развивающие мышление, происходит познание обучающегося явлений сферы физической культуры.  Здесь имеет место тренинг и уместны тесты, как средство за уровнем развития физических качеств. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями. Она должна ставиться специально и предусматриваться в учебном процессе средством ее решения, соответствующим формам организации и контроля.

Вместе с тем следует признать, что эту задачу только в школе решить невозможно. Требуются ежедневные регулярные занятия. Из этого следует, что основными видами обучения являются:

- основное обучение-урок,

- дополнительное физкультурное оздоровительное мероприятие,

- факультативные спортивные тренировки,

- самостоятельные досуговые занятия.

Участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных секциях это своеобразное проявление метода физических упражнений. Однако, эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения обучающего к их выполнению. Когда ребёнок проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является  одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы.    Её исследованием занимались А.Ц.Пуни, Ю.Ю. Палайма, В.А. Соколов и др.

«Физическая активность детей обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями, привлекательностью физкультурно–спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получения удовольствия от самого процесса физической активности». (Палайма Ю.Ю. «Мотивы спортивной деятельности»).

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у детей. Поэтому, играя обучающиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

В своей работе в школе я выбрала спортивную игру баскетбол. Это командная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости вот далеко не полный перечень его достоинств.

**5. Технология опыта**

В настоящее время важная проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

-  укрепить здоровье обучающихся;

-  развивать двигательные способности;

- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать чувство коллективизма, ответственности.

Урок - основная форма обучения. На уроках применяется самый эффективный метод соревновательно - игровой. Этот метод исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Баскетбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся.  Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, броски и другие действия.     В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях.

Во время урока можно использовать следующее:

- фронтальный метод, когда задание дается для всего класса;

- беговая разминка;

- групповые общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- индивидуальный метод, когда персональное задание получает каждый при работе с мячом.

Тип урока - вводный, ознакомление с новым материалом, комбинированный, круговая тренировка, закрепление, контрольный, соревновательный.

Успех обучающихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развития физических способностей, необходимых для игры в баскетбол. Специальные упражнения, если их систематически применять, является хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки обучающихся при игре в баскетбол.

Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами обучающиеся. Самые достойные становятся участниками районных и городских соревнований.

**6. Ведущая педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея состоит в совершенствовании учебно-воспитательной функции урока, которое заключается в объединении, взаимодействии, взаимопроникновении различных школьных курсов и вовлечении учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - создать среду, максимально поддерживающую сохранение и развитие физического и психического здоровья обучающихся, сформировать у них необходимые знания, умения, навыки, включая знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В процессе обучения и внеклассной работы происходит и воспитание ценностного отношения к своему здоровью. Как учитель я стремлюсь к созданию системы оптимального сочетания элементов современных образовательных технологий и индивидуализации образования с точки зрения здоровьесбережения детей.

**7. Анализ результативности опыта.**

В результате использования спортивных игр идет стабильный рост качества обучающихся по физической культуре. Обучающиеся школы занимают призовые места на муниципальных и республиканских соревнованиях и предметных олимпиадах. Хорошие знания по физической культуре выпускники показывают при дальнейшем обучении в высших учебных заведениях.

У обучающихся повышается двигательная активность, интерес к занятию спортом. Старшее звено обучающихся изъявляет желание участвовать в спортивных мероприятиях. Показывают высокие спортивные результаты. Опыт проведения уроков в школе, совместно с традиционными формами занятий, показывает, что перестройка процесса обучения под влиянием целенаправленно осуществляемых межпредметных связей сказывается на его результативности: знания приобретают качества системности, умения становятся обобщенными, комплексными, усиливается мировоззренческая направленность познавательных процессов обучающихся, более эффективно формируется всесторонне развитая личность. Большое внимание уделяется формированию у обучающих культуры здоровья, модели поведения, предупреждающей рискованные ситуации и возникновение заболеваний, основ системы мировоззрения, ценностных установок. Опыт работы показывает, что здоровьесберегающие технологии способствуют повышению мотивации к обучению, росту эффективности учебно-воспитательного процесса. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет повысить качество знаний, процент которых у моих обучающихся с 2016-2019 учебном году составил 95%. Кроме того, у детей отмечается рост мотивации к обучению, в классе устанавливается благоприятный эмоционально-психологический климат и низкий уровень тревожности. Большинство детей занимаются в спортивных кружках и секциях, повысилась их двигательная активность.

**8. Трудоёмкость опыта.**

Большую трудность вызывает проведение спортивных соревнований для учащихся с низкой физической подготовленностью. При организации по формированию индивидуального здоровья обучающихся много времени отводится составлению общеразвивающих  упражнений без предмета и с предметом.

**9. Адресность опыта.**

Опыт адресуется учителям физической культуры, руководителям МО.  Таким образом, здровьесберегающие уроки и мероприятия позволяют педагогам учесть опыт обучающихся, разнообразить методы и приемы работы. Занятия по ведению здорового образа жизни обладают значительным образовательным, развивающим и воспитательным потенциалом, что является основанием для возможности тиражирования опыта проведения мероприятий по ЗОЖ и его составляющих обучающихся.

**10. Список литературы.**

1. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников».

2. Ю.Ю Палайма «Мотивы спортивной деятельности».

3. Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры».

4. З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».

5. Журнал «Физическая культура» №2 1997 год.

6. «Комплексная программа физического воспитания (5 -11 класс)» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.