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

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»**

**Шурыгина Дмитрия Сергеевича**

**«Развитие двигательной активности как средство формирования практических навыков ЗОЖ»**

**Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена следующими факторами:

1. Повышение учебной нагрузки в школе и дома обуславливается дефицитом в режиме дня у большинства школьников, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

2. По данным исследований 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится всего лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

3. Отрицательные последствие гипокинезии отражается на функционировании многих систем организма школьника, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, сопротивляемость молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям».

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника должен складываться в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдых в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

**Концептуальность опыта**

Как учитель физической культуры, я считаю, что урок должен строиться так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей, а это позволяет включать в активную деятельность на уроке не только сильных, но и более слабых, а также медлительных учеников и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. Достижение более высокого результата вызывает положительные эмоции от уроков физической культурой, способствует движению вперед и развитию ребенка. В своей работе я применяю личностно – ориентированное и игровые технологии, технологию дифференцированного физкультурного образования, здоровье сберегающие технологии. Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий, при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

**Теоретическая база опыта.**

Теоретическая база опыта основывается на положениях ученых, методистов-исследователей, учителей-практиков. Некоторые ученые (Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т.) наглядно показали невозможность всестороннего развития человека только посредством физических упражнений. «…Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость».

В.И. Лях и А.А. Зданевич считают, что широкое применение подвижных игр в различных разделах программы и выделение их в игровой деятельности способствует развитию двигательных качеств. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей, на совершенствование прежде всего естественных движений, элементарных игровых умений.

Клименко В.И., Ивукина И.В., Никифоров А.А., Сытюк Т.Л. рекомендуют использование в вариативной части программного материала подвижные, народные и спортивные игры. Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно - игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

Таким образом, во всех рассмотренных работах методика проведения уроков физической культуры связана с использованием подвижных игр для развития двигательных качеств.

**Здоровьесберегающие технологии в школе**

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только сложившуюся ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, в нашей школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решать важнейшие задачи: сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной жизни.

 Применение здоровьесберегающих технологий помогает растить детей здоровыми, крепкими, учит их ценить свое здоровье и ответственно к нему относиться.

 Применение и использование разнообразных форм работы с детьми, позволяет мне повысить интерес ребенка к сохранению своего здоровья.

 Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

 Проблема сохранения здоровья школьников является одной из важнейших задач нашей школы.

 На сегодняшний день особенно актуальна тема здоровьесберегающих технологий в условиях комплексной информатизации учебного процесса.

 Изучив физическое состояние учащихся, я добиваюсь их активного участия в проведении мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, стараюсь замечать достижения или недостатки ребенка. В своей работе я тщательно продумываю организацию двигательного режима детей в течение дня. Использую разнообразные формы работы, множество игр, упражнений.

 Работу по внедрению здоровьесберегающих технологий ввожу в каждом классе, прививаю детям чувство ответственности за свое здоровье.

 В целях полноценного физического развития детей, стараюсь уделять большое внимание развитию их двигательных навыков и умений.

 Занимаясь с учащимися здоровьесберегающими технологиями, я заметил, что все занятия положительно влияют на физическое состояние детей. Они уверенно учатся, меньше устают на уроках, принимают активное участие в школьной жизни.

**Педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея современного образования - ориентирование на развитие здоровой личности учащихся, их познавательных и созидательных способностей; на формирование у школьников глубокого личностного мотива, стимула к получению образования. Важной является задача научить школьников учиться и хотеть учиться, вести здоровый образ жизни, проявлять стойкую жизненную позицию. Поэтому я стараюсь сформировать такую познавательную активность, которая придавала бы учёбе значимый для ребёнка смысл. Стремлюсь удовлетворить образовательные потребности учащихся, раскрыть их способности, адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, стимулировать процессы самопознания личности; активизирую [познавательную деятельность](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/) путем введения в учебный процесс новых форм обучения; предоставляю право ученику выбрать направление реализации его познавательных потребностей

**Средства и методы**

Какой бы содержательной ни была учебная программа, ее успешное выполнение целиком зависит от четкого планирования учебного процесса. Стараюсь обеспечить правильное и последовательное прохождение материала программы, исходя из воспитательных и дидактических задач, климатических условий, уровня подготовленности учащихся, оснащенности учебно-воспитательной базы, личного опыта и в соответствии со структурой урока.

В практике физического воспитания применяются следующие методы:

1. Фронтальный метод – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу).

2. Групповой метод – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков.

3. Индивидуальный метод - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.

4. Круговой метод – предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Использование перечисленных методов находит выражение в формировании устойчивой мотивации двигательной активности детей и в их успехах.

**Результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что развитие двигательной активности позволило:

1.Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

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

3.Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

Я считаю, что развитие двигательной активности - основная составляющая ЗОЖ, требующая к себе особого внимания не только на уроках физической культуры, но и в повседневной жизни.