**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя физической культуры МОУ «Лямбирская СОШ№1»**

**Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

**Хлебуновой Татьяны Александровны**

**«Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни».**

1. **Актуальность и перспективность опыта**

Сохранение и укрепление собственного здоровья является актуальным вопросом современных школьников . Здоровье - это бесценное богатство не только каждого человека, но и общества в целом.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перед нами остро встаёт вопрос, как построить эффективно работающую систему, в которой будут созданы условия, позволяющие сформировать в школе такую среду, которая была бы и образовательной, и развивающей, и сохраняющей здоровье ребёнка.

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровье сберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры.

1. **Концептуальность опыта**

 Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика.

Закон об образовании РФ и Федеральный Государственный образовательный стандарт второго поколения нацеливают образовательные учреждения страны на сохранение здоровья школьника в период его обучения, формирование здорового образа жизни, использование полученных знаний о культуре здоровья в повседневной жизни.

В Основной образовательной программе начального общего образования четко обозначены цели и задачи школы по данному направлению. Эта деятельность должна:

* сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
* научить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* сформировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни.

Каждый свой урок я начинаю с улыбки,что бы настроить детей на позитивный урок. Все ученики заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. На своих уроках я использую дифференцированный подход. Так же помимо практических занятий я провожу и теоретические уроки с использованием ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. Детям так же интерессно узнать много нового про Олимпийские игры, как пришла к нам физическая культура,про Олимпийских чемпионов и известных спортсменов .

Свои уроки я стараюсь проводить в разных условиях. С целью закаливания организма я стараюсь проводить занятия на свежем воздухе. В зимнее время стараюсь проводить уроки на лыжах, так как занятия на лыжах и на свежем воздухе укрепляют сердечную мышцу школьника.

Так же я провожу внеурочную деятельность в 1 классе ОФП. На своих занятиях мы чаще всего играем и проводим различные соревнования ,что очень нравиться детям, тем самым мы прививаем командный дух и соперничество. Так же во время внеурочной деятельности,т каждый ребенок по очереди проводит самостоятельно разминку. Тем самым ,как мне показывает опыт, этот метод повышает активность школьников

**3**.**Теоретическая база опыта**

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.Здоровье сберегающие   технологии в школе**

 Осуществляя профессиональную деятельность, использую здоровьесберегающие технологии во всех направлениях: при организации учебной и внеклассной работы с учащимися, соблюдении оптимального двигательного режима в учреждении, вовлечении родителей в образовательный процесс, повышении компетентности педагогов в области здоровьесбережения. Сегодня я остановлюсь лишь на одной из составляющих данной работы - уроке физической культуры.

 При планировании и проведении своего урока я опираюсь на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:
- рациональная плотность урока;
-включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни .

- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
-создание благоприятного психологического климата

-включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.
 Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся.

**5.Педагогическая идея**

Моя цель, как педагога я считаю -это создание условий для сохранение и укрепления здоровья школьников на уроках физической культуры.

1) Грамотное прохождение рабочей программы.

2)Решение основных задач на уроке физкультуры на каждом этапе обучения.

Моя задача, как учителя заключается в то что:

- учебный материал должен соответствовать рабочей программе

- база учебной программы одна ,но для каждого ученика пробую давать на выбор материал тот, который он сможет выполнить.

- обязательно на каждый урок планирую конспект .

Считаю ,что правильно организованный урок и создает условия для укрепления и сохранения здоровья каждого ученика.

**6.Средства и методы**

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств, такие как гигиенические факторы. Ребенок должен быть чистым, опрятным, а так же ,что бы его одежда на уроке соответствовала климатическим условиям. Ребенок на уроке должен присутствовать совершенно здоров. Так же нужно видеть эмоциональный фон ребенка ,готов он начинать занятие или нет.

**7.Результативность опыта**

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

- Наблюдается снижение утомляемости детей на уроках. Урок приносит радость и удовлетворение

-Улучшение психологического климата в классном коллективе.

-Снижение количества пропусков по болезни.

-Приобщение родителей к здоровому образу жизни

-Повышение успеваемости на уроках

 *В заключении вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.Ж.Руссо хочется сказать: « Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

**Список литературы**

* 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г.
* Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
* Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).
* Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
* Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
* Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.