**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**ОСП «Шокшинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.С.Пряхина» МБОУ «Теньгушевская средняя общеобразовательная школа» Теньгушевского муниципального района Республики Мордовия**

**Мельцаева Ивана Григорьевича**

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

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными. На каждом уроке физической культуры следует отводить до 15-18 минут времени для воспитания физических качеств, с обязательным контролем домашних заданий.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

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).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, 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.

**2. Концептуальность опыта**

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

Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

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 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.

Применение данной 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. Каждый свой урок я начинаю с улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сам. 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.

В своей работе я применяю личностно - ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровье сберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Шокшинская школа представляет собой общеобразовательное учреждения, где обучаются дети с разным уровнем интеллектуального развития. 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 начале каждого учебного года ученики проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем 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. В январе-феврале дети ходят на лыжах. Уроками лыжная подготовка не ограничивается, я стараюсь с детьми соревнования на лыжах. 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 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, в основе которой лежит дидактический принцип "от простого - к сложному". 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.

Веду также внеклассную работу по предмету: занятия спортивного кружка, 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.

**3. Здоровье сберегающие технологии в школе**

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

В.И. Ковалько пишет, 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.

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

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы.

Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

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

**4. Трудоёмкость опыта.**

Большую трудность вызывает наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся. Вызывает трудность проведения спортивных соревнований для обучающихся с низкой физической подготовкой. При организации обучения по формированию индивидуального здоровья обучающихся много времени отводится по составлению карточек для использования общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.

**5. Адресность опыта.**

Опыт адресуется учителям физической культуры, руководителям МО. Волейбол, футбол — это доступные игры для любого возраста, которые укрепляют здоровье, развивают физические качества, воспитывают моральные и волевые качества, имеют высокий зрелищный эффект и не требуют дорогих вложений в инвентарь. А также приятно будет родителям на отдыхе поиграть со своими детьми в эти увлекательные спортивные игры.

**6. Средства и методы**

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону - самому, с помощью администрации, медиков.

**7. Результативность опыта**

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

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.