**Публичное представление**

 **собственного педагогического опыта**

 **учителя физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения «Старошайговская средняя общеобразовательная школа»**

**Ошкина Михаила Васильевича**

1. **Введение**

***Тема опыта******«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры».***

Я закончил МГПИ им. М.Е. Евсевьева факультет физической культуры в 2009 году, в школе работаю с 2011 года, общий педагогический стаж составляет 12 лет.  Работаю по традиционной программе. Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю (10-11 классы), 2-х часовой нагрузки (5-9 классы). В своей работе много внимания уделяю проблеме применения здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеклассной работе.

Сущность опыта заключается в обеспечении физического здоровья обучающихся, ведении ими здорового образа жизни путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

* 1. ***Актуальность темы***

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Как показывает опыт работы в МОУ «Старошайговская СОШ» около 15 % обучающихся имеют медицинское освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья по различным заболеваниям, кроме того, в ходе обучения возрастает заболеваемость среди обучающихся по ОРВИ. Интенсивность учебного труда обучающихся 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, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа обучающихся, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому обучающемуся оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. При решении этих вопросов возникают противоречия. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает проблема**,**актуальная как для педагогической науки, так и для практики:как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

* 1. ***Основная идея***

Основная идея опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью;
2. Обеспечение обучающихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни;
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

Опыт работы над темой «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры» сложился постепенно. Опыт начал формироваться, работая в школе и по совместительству в Старошайговском ЦДТ. Над данной проблемой работаю пятый год. Выбранная мной тема созвучна проблеме, над которой работает педагогический коллектив нашей школы:«Системно - деятельностный подход в обучении учащихся в условиях реализации ФГОС» и проблеме школьного методического объединения «Эффективные технологии реализации системно-деятельностного подхода».

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Главная проблема, которая стояла передо мной – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей. Под условиями я понимаю повышение мотивации обучающихся к урокам физкультуры, создание материальной базы для занятий.

Обучающиеся школы, особенно девушки старших классов, без особого желания посещали уроки физической культуры, часто под любым предлогом пропускали занятия.

Наличие хорошей спортивной базы школы позволило работать по комплексной программе по физическому воспитанию в школе.

Систему работы по реализации комплексной программы можно представить следующим образом:

1. Анкетирование;
2. Медицинский осмотр;
3. Реализация комплексной программы за счет уроков физической культуры и внеклассной работы;
4. Мониторинг;
5. Оценка результата.
	1. ***Теоретическая база***

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, 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.

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

-активного участия в этом процессе самих обучающихся;

-создание здоровьесберегающей среды;

-высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

-планомерной работы с родителями;

-тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

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.

* 1. ***Новизна***

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры не ново. Но, используя новые средства, методы и приемы на своих занятиях, существенно увеличивает производительность и результативность уроков.

Моя задача как учителя, в первую очередь, заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;

- беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья;

- обязательно планирую материал.

Исходя их первоочередных задач, планирую материал таким образом, чтобы на каждом уроке дети получали необходимый багаж знаний, умений и навыков посредством применения на уроках различных, разнообразных и новых для них заданий.

Таким образом у обучающихся сформирован условный рефлекс, который подталкивает их к получению чего-то нового, формируется заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом, а самое главное, дети начинают стремится к здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям, а также формируются коммуникативные УУД, дети приобщаются к групповой работе, к совместным действиям.

1. **Технология опыта**

Для решения проблемы на своих занятиях, в первую очередь, применяю здоровьесберегающие технологии.

Для достижения целей здоровьесберегающих 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.

Второе - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

* валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
* нетрадиционные уроки;
* современные средства физической культуры;
* комбинирование методов, приемов физического воспитания.
* внеклассные формы физического воспитания

1. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления. Включаю родителей в процесс обсуждение проблем, привожу статистические данные.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма. С этой целью практикую занятия в шортах и майках, ходьбу на лыжах, игры на свежем воздухе и. др. Учу детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

2. Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья. На уроках здоровья детей делю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем, с гимнастическими палками содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярно применяю специальные комплексы формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию. Включаю в уроки сюжетные игры и игровые задания.

3. Использую современные средства физического воспитания. Применяю такие средства в работе с девушками старших классов.

Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации старшеклассниц к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашел в выборе средств физического воспитания:

* ритмическая гимнастика;
* аэробика;
* занятия в тренажерном зале.

Для повышения интереса и эмоционального настроя на своих уроках применяю технические средства: магнитофон, компьютер.

4.Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Убежден, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Постоянно применяю пульсометрию. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Много внимания уделяю домашнему заданию, мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка появился интерес заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются:

- Дни здоровья и спорта

- Туристические слеты

- Походы

- Физкультурные праздники

- Внутришкольные соревнования

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям, зимой проводятся «Ледовые старты» на пришкольном корте. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

Двенадцатый год я веду секцию по футболу и третий год – секцию по баскетболу. Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья школьников. Мои воспитанники, как правило, болеют реже и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормы сдачи тестирования и зачетов. На тренировках часто применяю игру в футбол на снегу, что позитивно влияет на закаливание организма.

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом, оформляем спортивные уголки: «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь школы». По окончании учебного года лучшим спортсменам вручаются грамоты.

Обязательным условием является проведение мониторинга обучающихся.

*Задачи мониторинга:*

1.Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.

2.Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности обучающихся.

3.Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Мониторинг выглядит следующим образом:

1.Тестирование обучающихся в начале учебного года;

2.Создание базы данных о физической подготовленности обучающихся;

3.Составление списков с уровнем развития:

- ежемесячные тестирования обучающихся;

- отслеживание динамики изменения показателей физической подготовленности;

4.Разработка рекомендаций на отстающие физические качества;

5.Тестирование обучающихся в конце учебного года;

6.Анализ результатов.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование обучающихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», провожу их не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, координационные способности.

По данным тестирования выделяются группы обучающихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования каждого класса заношу в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности обучающихся выводится по результатам тестирования по программе ВФСК «ГТО» и определяется в целом по школе в конце учебного года.

Основной ***целью*** педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основными ***задачами*** учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

1. **Результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, чтовнедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету;

1. Повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся;
2. Повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;
3. Повысить динамику состояния здоровья обучающихся;
4. Повысить процент обучающихся сдавших на знаки отличия ВФСК «ГТО».

Основными параметрами результативности моей работы по данной теме являются:

– качество знаний в 2019-2020 у.г. – 86,2 %, в 2020-2021 уч.г. – 92,7%, в 2021-2022 у.г. – 95 %.

За три года работы по данной теме мои ученики показали следующие результаты. Участвовали в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников, достигли следующих результатов: в 2019-2020 учебном году три победителя и три призера, в 2020-2021 учебном году - три победителя и два призера, в 2021-2022 учебном году – 1 победитель и 4 призера. Кроме этого, в 2020-2021 учебном году Сарайкин Максим стал абсолютным победителем регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и участником заключительного этапа, в 2021-2022 у.г. он же стал призером регионального этапа ВСОШ по физической культуре. В 2018 году в Первенстве Республики Мордовия по футболу среди юношей 2002-2003 года рождения команда школы заняла 3 место, юноши 2005-2006 г.р. стали победителями Республиканского финала по футболу среди сельских школ «Колосок». Два года подряд (2019-2020, 2020-2021) команда нашей школы, в которую входят и мои обучающиеся становится серебренными призерами регионального этапа Всероссийских спортивных игр Школьных спортивных клубов. Помимо ВСОШ по физической культуре мои обучающиеся ежегодно становятся призерами регионального этапа легкоатлетического многоборья «Шиповка юных», а также призерами Приволжского федерального округа. В 2020-2021 году мои обучающиеся в составе команды школы стали бронзовыми призерами финала России по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных». Также мои ученики активно участвуют в разных муниципальных, республиканских и российских мероприятиях, конференциях, конкурсах и олимпиадах.

Главным же достижение моей профессиональной деятельности, по данной проблеме, считаю высокую заинтересованность обучающихся на уроках физической культуры и качественное снижение заболеваемости по хроническим заболеванием, что положительно влияет на весь процесс обучения. Обучающиеся стали пропускать гораздо меньше уроков по каким-либо заболеваниям. Следовательно, необходимо продолжать работу по здоровьесбережению.

Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе обучения школьников, в частности, на уроках физической культуры, во внеклассной работе, а также при взаимодействии с родителями.

1. **Список литературы**
2. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» автореф. дис. доктора пед. наук/Н.П. Абаскалова. –Барнаул, 2000.-48 с.
3. Безруких М.М., Сонькин В. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. – М.: ИВФ РАО. 2002.
4. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е.А. Гараева. – М.:Бибком, 2013. – 769 с.
5. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО /Н.А. Деева. – М.: Учитель, 2018. – 870 с.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы /В.И. Ковалько. \_ М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
7. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб.: ДЕАН, 1998 г.
8. Роман, Иделивич Айзман Здоровьесберегающие технологии в образовании 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата / Роман Иделивич Айзман. – М.: Юрайт, 2017. – 340 с.
9. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.
10. Цыбабин, С.А. здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / С.А. Цыбабин. – М.: Учитель, 2009. – 243 с.
11. Чепикова Л. Способы организации учебного процесса. / Л. Чепикова// Здоровье детей. – 2004. - №12. – С.