**Информационная карта инновационного опыта**

**01.Область:** Акмолинская область

**02.Город/район:** город Степногорск

**03.Школа**:ГУ «СШ № 2 п. Аксу»

**04.Предмет:** физическая культура

**05.Образование:** Высшее. Казахский национальный университет, им. Абая, 2015 год. Преподаватель физической культуры ЖБ-Б №0361173

**06. Категория:** вторая (2015год)

**07.Фамилия:** Гемерлинг

**08.Имя:** Наталья

**09.Отчество:** Геннадьевна

**10.Тема:** «Формирование потребности в здоровом образе жизни учащихся»

**11.Аннотация к опыту:** Работая по  программе физического воспитания и имея сложившуюся индивидуальную педагогическую систему, стремлюсь к привитию познавательного интереса к предмету обучения, используя интернет - технологии для освоения теоретического содержания программы и работы с наглядными пособиями (электронные издания, ориентированные на предметно - профессиональную деятельность; цифровые образовательные ресурсы).

Основное внимание уделяю  воспитанию положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности как элемента здорового образа жизни учащихся, приобретению навыков и умений.

Моей ведущей  педагогической концепцией  является такое взаимодействие с учениками на равных, в котором педагог воспринимает учеников, как такую же ценность, какую он представляет сам.

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками, основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.   
Достижение этой цели обеспечивается решением связанных задач, направленных на:   
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;   
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;   
- развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;   
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;   
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;   
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности. 

В числе новых задач, стоящих сегодня перед учителем физической культуры, - ориентация детей на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования, а также овладение умением осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. 

**12.Полное изложение содержания опыта:**

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека: улучшается функциональная деятельность и согласованность нервной, сердечно

-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, укрепляется мышечная система, улучшается обмен веществ. В результате повышаются работоспособность организма и его сопротивляемость воздействиям внешней среды. Оздоровительное влияние физических упражнений и спорта на организм ещё значительнее, если они разумно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн.   
Физическая культура – это система укрепления здоровья и физического воспитания людей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены.

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, внеклассных мероприятиях.**

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, 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 ученику 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 другой 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.  
Физическое воспитание в общеобразовательной школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности, системы гуманистического воспитания учащихся. В школе закладываются основы ФК подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой физического воспитания:   
- уроками ФК;   
- внеклассной работой;   
- внешкольными занятиями;   
- массовой оздоровительной работой, то есть целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, умения, навыки, составляющие физическую культуру школьника.   
Основная форма занятий – уроки ФК, цель которых:   
\* дать учащимся знания и практические навыки, необходимые для овладения жизненно важными двигательными действиями;   
\* способствовать развитию ловкости, силы, быстроты, скорости, выносливости и других физических качеств;   
\* содействовать укреплению здоровья и физическому развитию детей, а также повышению физической и умственной работоспособности;   
\* привить интерес и выработать привычку к регулярным самостоятельным занятиям различными видами физических упражнений оздоровительного характера;   
\* содействовать гармоническому совершенствованию личности учащихся.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

***Классификация образовательных технологий.*** Технология управленческой деятельности.

1. Технологии организации учебного процесса.
2. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
3. Технологии воспитательной работы.
4. Частнопредметные технологии.
5. Коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учебе и поведении.
6. Коррекционные технологии для детей с проблемами в умственном и физическом развитии.

***Технология управленческой деятельности –*** функциональная технология, технология программно-целевого планирования, информационные технологии.

***Технология организации учебного процесса*** **– это:** технологии организации учебного процесса

***Технология организации познавательной деятельности учащихся***

**Технология организации воспитательного процесса** – коллективная творческая деятельность (объединения разных видов деятельности и сочетания форм, средств, способов действия педагогов и учащихся), игровая (освоение ребенком различных социальных ролей и норм поведения в процессе игры). Технология моделирования (построение аналогов определенных фрагментов реальности для отработки правил и норм поведения детей), технология проектирования (целенаправленное проектирование новых методов, приемов и форм воспитания), технология свободного развития (предоставление ребенку свободы и самостоятельности в определении целей своего развития).

**Частнопредметные технологии** – технология Диалога культур, технология совершенствования общеучебных умений, технология на основе эффективных уроков, технология поэтапного обучения предмету и др.

**Коррекционные технологии** - собственно коррекционные,  компенсационные, технология адаптирующей педагогики

Среди перечисленных технологий отсутствует термин "здоровьесберегающие технологии”, т.к.   эта педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, это понятие объединяет в себе все направления  деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Принципы здоровьесберегающей педагогики**

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

**Обще методические принципы** – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Систематическое воздействие на организм и психику учащихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения.

**Принцип сознательности и активности *–*** нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

**Принцип активности** – предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивает принцип систематичности. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.

**Принцип повторения**умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий.

Включение вариативных изменений в стереотипы предполагает соблюдение ***принципа постепенности***. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

**Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности по построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельн6ости учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Распределение по уровням дает возможность подобрать для каждого ученика индивидуальный подход. Это позволит решить главную задачу педагога, повысить учебную мотивацию, через создание благоприятной образовательной среды: атмосферы доброжелательности, создание ситуации успеха для каждого ученика. В этом случае немаловажную роль играет эмоциональный компонент мотивации (поощрение, оценивание малейшего положительного результата, установление добрых взаимоотношений между учителем и учеником).

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения урока, от классического до нестандартного, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти свою нишу. Ребенок начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития учеников, но и для их нормального психофизического состояния.

При применении данных здоровьесберегающих технологий используются упражнения и игры различной интенсивности и направленности. В основе своей это психологические игры и упражнения, направленные на развитие психической сферы и укреплению физического здоровья учащихся.

Благоприятные условия для отдыха создаются на переменах между уроками.  
Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Физкультурные минутки и паузы. Основное назначение физкультурных минут и пауз — средствами активного, деятельного отдыха предупредить переутомление, сохранить умственную и физическую работоспособность, рабочее настроение и самочувствие учащихся..

Приоритетными факторами, содействующими здоровью, являются: психическое здоровье школьников, комплекс медико-социальных мероприятий и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, расширение сети спортивно-оздоровительных мероприятий. Большую роль в этой проблеме играют здоровьесберегающие технологии, направленные на повышение объема и разнообразия форм двигательной активности, на воспитание культуры ребенка, которая определяется культурой здорового образа жизни и умением создать гармонию своего существования в самом широком смысле. В современных условиях значительное увеличение объема двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к конкретизации и переключения внимания, пространственно-временной точности движений. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ***ловкость.***

Расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий, овладения современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

Гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии; формирование навыков и умений использовать акробатику и гимнастику как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, полноценное питание и отдых помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

**Главные составляющие применения здоровьесберегающих технологий**

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

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

* 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 – самой, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей

* 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, замедляет 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.

**13.Результативность опыта:**

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:**

1. *Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.*

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, рассказываю о профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Включаю родителей в процесс обсуждения 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.

 

***2.****Основными видами нетрадиционных уроков* являются 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, гимнастическим палкам. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

 

*3.**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 для наглядности показываю последовательность действий. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка.

 

Уверена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

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 возникло желание заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Но только лишь на уроках физической культуры мы не сможем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

 

Профилактика гиподинамии во многом зависит и от позиции семьи к данной проблеме. Именно поэтому мною уделяется большое внимание в привлечении семей в различные мероприятия внеурочной деятельности. В нашей школе существуют уже традиционные мероприятия с участием родителей: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Забавные старты», «Богатырские потехи», «Городок аттракционов»

 

 

 

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю работу по программе президентских тестов. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Существует ошибочное мнение о том, что «урок физической культуры сам по себе всегда является здоровьесберегающим. Тем не менее, существуют принципы здоровьесберегающих технологий, без соблюдения которых урок не будет нести в себе положительное содержание. Поэтому, методику своей работы выстраиваю по следующим принципам «(по В.И.Ковалько):

учет возрастных индивидуальных особенностей;

учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)

использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся»

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. Они должны «иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов» На основании этого, скоростные упражнения использую с учётом возрастных особенностей.

Урок физической культуры  служит фундаментом для всех форм внеклассной работы по развитию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков и качеств. Поскольку уроки физической культуры должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, я провожу их на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом уроке. Считаю, что формированию положительной мотивации к изучению предмета способствуют:

* тщательный подбор содержания учебного материала (чтобы было интересно заниматься и сильному и слабому ученику);
* продуманная организация учебной деятельности (минимум простоя, максимум возможной плотности урока);
* учет способностей и возможностей учащегося;
* использование группового метода;
* стиль педагогической деятельности учителя и личный пример.

Приступая к проведению любого урока, я следую  не только его структуре, программе, основным требованиям и методам, но и чётко ставлю перед собой задачи по формированию здорового образа жизни.

      Способствуя созданию благоприятной для школьника обучающей и воспитывающей среды, работаю в рамках личностно – ориентированного подхода это:

1 признание приоритета личности перед коллективом, не умаляя роли коллектива.

2 создание гуманистических взаимоотношений, через которые каждый ребенок должен осознать себя полноправной личностью и научиться видеть и уважать личность в других.

3 отказ от деления детей на сильных и слабых, просто все дети разные, каждый умеет и знает что-то лучше других.

4признание того, что учитель равноправный участник образовательного и воспитательного процесса, хотя и с направляющими функциями.

"Рациональная организация" учебного процесса по физической культуре помогает разрешить многие проблемы:  
Прежде всего, это урок, пробуждающий творчество и учителя и учащихся, то есть важнейшая отличительная черта современного урока физической культуры - **вовлечение учащихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность**. На таком уроке учащиеся вместе с мной находят ответы на поставленные им вопросы. Физкультурная познавательная деятельность стимулируется постановкой разнообразных задач, которые учащиеся решают в совместной работе. Причем при выполнении двигательных действий они могут видоизменять упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

**Пример**:  
На уроке по теме: "Баскетбол" в задачи урока входит:  
  
*1. обучение техники перемещения, техники сочетания приемов, таких как ведение, бросок, передача.  
2. развитие скоростно-силовых качеств координации.  
3. воспитание коллективизма, активности, дисциплинированности.*  
  
**Тип урока**: обучающий.  
**Метод проведения**: групповой, игровой, индивидуальный. При выполнении задач урока видоизменяется игра в баскетбол. Одним из таких видов является "стритбол" - баскетбол 3х3/ игра на один щит, в итоге игра осуществляется на два щита, игра протекает не по официальным правилам баскетбола, а по правилам, составленным исходя из условий. В нашей школе не стандартная площадка, поэтому эта игра является более приемлемой на уроках.  
  
Исключительно важно, чтобы учащиеся понимали смысл и значение выполняемых упражнений (призывая себе на помощь уже полученные ранее знания, в том числе и из других предметов) и на основании этого постигали способы овладения различными движениями. Именно в этом заключен путь к самостоятельности, к самосовершенствованию. Необходимо не только обучить школьников тем или иным умениям, но и обязательно научить их учиться. И опять - таки без совместного творчества учителя и учащихся достичь этого невозможно.  
  
Другая яркая черта современного урока физической культуры - **четко выраженный индивидуальный подход к учащимся**. Необходимость индивидуального подхода в учете реальных знаний, умений, навыков учащихся и определение возможностей их перспективного развития в данной деятельности вызвана тем, что задания поискового характера всегда сопряжены с постановкой проблемы. Осознание проблемы зависит от уровня знаний учащегося. Распределение заданий нуждается в четкой дифференциации. То, что проблемно для одного, может и не быть проблемным для другого. "Каждый человек видит тем больше нерешенных проблем, чем обширнее круг его знаний; умение видеть проблему - функция знаний", (Рубинштейн С. П. Основы общей психологии).  
  
Чтобы помочь учащимся увидеть проблему, я использую различные приемы, способы активизации. Суть их в следующем: не все объяснять, преподносить в готовом виде, не сразу оговаривать условия выполнения заданий, определенную часть оставлять для самостоятельного поиска.  
  
**Пример 1**. Класс выполняет ходьбу или бег в обход спортивного зала. По моему сигналу учащимся необходимо принять позицию "вис" или "упор", с использованием на момент сигнала ближайшего к каждому оборудования зала. Это оговаривается с занимающимися учениками заранее.  
  
Вариант:

задание учащемуся: Назвать по принятой терминологии то положение, которое он принял; Создать познавательные проблемные ситуации, побуждающие учащихся активно действовать и размышлять. Самостоятельное определение детьми, например, способа выполнения нового упражнения, объяснение школьниками причин выбора того или иного способа выполнения, сравнение по определенным признакам качества выполнения какого - либо упражнения разными учениками.  
  
**Пример 2**. Наблюдая за товарищем, определить причину низкого результата в беге на короткую дистанцию (плохая реакция на условный сигнал, низкая частота движений, короткий семенящий шаг на дистанции); создать оценочные проблемные ситуации. Я показываю знакомое учащимся целостное двигательное действие (или отдельную его часть).  
  
*Задание*: назвать (показать) подводящие упражнения, способствующие освоению его частей / из числа упражнений, разученных ранее.  
Предлагаю ученику (даю описание или показываю) целостное движение (например, кувырок вперед) и его часть (группировка). Ученик должен назвать для данного двигательного акта возможные ошибки, которые могут привести к его искажению.  
  
Примерные задания, выполнению которых, способствует знание результата, позволяет полнее решать задачи, поставленные перед физическим воспитанием, выявлять склонность учащихся к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

На уроках обучающиеся не только выполняют двигательные действия, но и получают необходимые знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, закаливании, правильной осанке, о правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни, об оказании первой доврачебной помощи при травмах. Для сообщения  теоретических сведений провожу кратковременные беседы  в начале урока из цикла  «Основы Здоровья».

В среднем школьном возрасте использую разнообразные задания, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

Так же применяю скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, а также повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью

Скоростные упражнения у детей сочетаю с упражнениями на расслабление мышц: обучаю их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания нужно расслаблять мышцы голени).

«Обучение двигательным умениям и навыкам является важнейшей задачей урока по физическому воспитанию». На начальном этапе обучения (этап знаний и умений) технике бега на короткие дистанции, я применяю фронтальный метод. При обучении работе рук, я объясняю учащимся технику стартового положения и стартового разгона. Следующим этапом обучения является бег по дистанции и финишное набегание. При обучении бегу по дистанции, я акцентирую внимание учащихся на прямолинейность движения (кратчайший путь), а также на правильную постановку стопы при беге и работу рук.

 

Одним из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям является постоянное совершенствование физических качеств, поэтому я уделяю много внимания на уроках их развитию и совершенствованию, в том числе и на уроках обучения спортивной гимнастике в 5 классе. Это общеразвивающие упражнения с набивными мячами: например, поднимание набивного мяча 4–5 раз каждой рукой в отдельности вверх и опускание его.

Осенью и весной провожу мониторинг (зачет) по основам физической подготовки, в него входят: скоростные способности - бег 30м, с

координационные способности – челночный бег 3х10м, с

скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места, см

выносливость – 6-ти минутный бег, м

силовые – подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики), пресс, количество раз за 30с (девочки).

Одна из проблем – как строить работу с детьми, которые чрезмерно стройны или, наоборот, имеют избыточный вес? Как таких детей вовлечь в полноценные занятия физической культурой, на что обращать особое внимание в первую очередь? Вот несколько конкретных примеров работы при прохождении различных разделов учебной программы:

Во время беговой подготовки всегда слежу за тем, чтобы и полные, и худые, как и все ослабленные дети, не бегали «через силу». При беге на выносливость, особенно на начальном этапе обучения, они всегда следуют установке: «Устал – можешь перейти на шаг, но никогда резко не прекращай бег, не останавливайся»

В спринте стараюсь так комплектовать забеги, чтобы не было слишком большой разницы в скоростной подготовке ребят. Прыжки и метания организую по группам, формируемым согласно двигательной подготовленности учащихся. В прыжках в высоту нередко применяю наклонную веревочку. Тем, кому трудно, а это могут быть и полные, и чрезмерно худые, преодолевают веревочку с того конца, где она натянута ближе к земле. При метании всегда подчеркиваю физическую мощь полных ребят и неплохую координацию худеньких.

В зависимости от решаемых задач и физического состояния учеников варьирую в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

В конце каждого урока или его части осуществляю рефлексию состояния ребенка, его отношения к происходящему, его переживаний на уроке.

«Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима, составной частью которого могут использоваться подвижные игры. Включение игр в урок или учебно-тренировочное занятие во внеклассной работе всегда вызывает у детей положительные эмоции, особый интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков».

Учёт возрастных особенностей учащихся важен при выборе игры на уроке. Я использую самые доступные игры: лапту, пионербол, перестрелку, сюжетные, народные подвижные игры. Их положительной стороной является «минимум затраченного времени на разучивание техники и максимум времени для самой игры». Такой подход дает реальную возможность выйти из тяжелейшей ситуации обездвиженности детей.

Этот фактор также позволяет «сохранить здоровьесберегающую структуру урока:

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любое из уже освоенных упражнений постепенно усложняю за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменения способа перемещений.

С помощью эстафет и подвижных игр типа «День и ночь», «Прыгуны», «Передал и садись», направленных на развитие определенного двигательного качества или на совершенствование одного двигательного навыка, регулирую длительность и интенсивность работы, продолжительность и характер отдыха.

 

Так, игру «День и ночь», направленную на развитие быстроты, провожу не более 5-6 раз подряд, в исходное положение ученики возвращаются медленной «трусцой», паузы между повторами длятся от 45 до 60 секунд. Для роста выносливости увеличиваю число стартов или резко сокращаю интервалы отдыха

При обучении школьников игре в баскетбол для развития скоростно-силовых способностей в подвижных играх использую набивные мячи, массой от одного килограмма в 5 классе и до 3-4 килограммов – в 8-классах. Для повышения прыжковой нагрузки ввожу дополнительное правило о том, что передавать мяч партнеру разрешается только в прыжке.

Суть здоровьесберегающей технологии заключается в том, что «игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся еще увлечены, но видны уже первые признаки утомления» .

По моим наблюдениям, эти признаки проявляются в снижении заинтересованности играющих, появлении вялости в движениях, невнимательности, более частом нарушении правил, увеличении количества технических ошибок при бросках и передачах, а также в покраснении кожи, резком учащении дыхания, потоотделении и т.д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры периодически делаю перерывы, заполняя их анализом технических или тактических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил, подсчетом очков или введением дополнительных препятствий и требований к играющим. Меняю размеры игровой площадки, уменьшаю или увеличиваю численность играющих.

Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. Для этого предупреждаю играющих: «Играем еще 2 мин», «Играем до забитого в корзину мяча», или при равном счете говорю: «Победитта команда, которая раньше сделает два точных броска в корзину соперника».

Работа учителя физической культуры немыслима без осуществления внеурочной деятельности, которая способствует формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся.

Регулярно, в качестве инструктора по физической культуре, принимаю активное участие в организации летнего каникулярного отдыха. Веду занятия по программе «Основы безопасности жизнедеятельности ». В целях реализации школьной программы «Здоровый образ жизни», организую и провожу общешкольные спортивные праздники и соревнования такие как: Дни Здоровья, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Масленица»

 

Разработала и осуществляю реализацию программы «Мы выступаем за ЗОЖ!»

Дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся позволяет создать ситуацию успеха для ребят с разными физическими возможностями.

**Достижения:**

**2015-16 учебный год**

Методические рекомендации «Применение презентаций на уроках физической культуры» Протокол № 11 заседания ГЭС от 20 февраля 2015 г.

Семинар завучей по воспитательной работе;

Участие в Международной олимпиаде по ОБЖ (сертификат, свидетельство, благодарность

**Достижения учащихся:**

Международная дистанционная олимпиада по ОБЖ 2014 год

Сизов Денис– 2 место; Заяц Валерия -2 место; Смирнова Марина- 2 место; Аллимкайдарова Жулдуз -2 место; Филлиппова Залина- 3 место

Божко Ангелина - 3 место; Капаров Тамерлан - 3 место

**2016-17 учебный год**

Городской конкурс на лучшую разработку уроков по физической культуре Декабрь, 2016 г. Грамота – 2 место

Республиканский интернет-конкурс, посвященный Дню Учителя «Педагог-великая личность» Сентябрь-октябрь, 2016 г. Диплом 1 степени

Международный дистанционный проект «Педагогический потенциал» Апрель, 2017 г. Сертификат, свидетельство участника

СШ № 2 п. Аксу Соревнования по волейболу, посвященных 25-летию РК в программе спартакиады школьников г. Степногорска 19 апреля 2017 г. Грамота – 2 место

СШ № 2 п. Аксу Соревнования по волейболу среди поселковых и сельских школ Май 2017 г. Грамота 2 место (девушки)

СШ № 2 п. Аксу Соревнования по легкой атлетики среди поселковых и сельских школ Май 2017 г. Грамота 2 место (девушки)

СШ № 2 п. Аксу Соревнования по футболу среди поселковых и сельских школ Май 2017 г. Грамота 1 место

**Достижения учащихся:**

Божко Ангелина 7 «А» Кросс 500 метров, в рамках школьной спартакиады 3 место

Фролова Кристина 8 «А» Кросс 500 метров, в рамках школьной спартакиады 3 место

Сагнаев Арсет 7 «А Кросс 1000 метров, в рамках школьной спартакиады 2 место

Капаров Тамерлан 7 «А» Соревнования по футболу, в рамках школьной спартакиады 1 место

**14.Помощь изучающему опыт:**

Применяемые методы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, позволяют решать задачи педагогики оздоровления. Только их оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Подбор упражнений, игр, заданий должен содействовать развитию физических  способностей, силы и быстроты, выносливости, способствовать формированию физических качеств и навыков, способствующих повышению уровня обучения физической культуре.

**14.1. Советы, рекомендации по творческому использованию опыта.**

Актуальность выбора темы работы диктуется потребностью общества в людях, обладающих нестандартным мышлением, вносящих новое содержание во все сферы жизнедеятельности, умеющих ставить и решать новые задачи. В данном опыте основное внимание уделяется применению элементов здоровьесберегающих технологий в работе учителя физической культуры. Применение описанных приёмов и методов с применением современных образовательных технологий, позволяет повысить интерес учащихся к предмету физическая культура и достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Актуальность темы определяется социальной значимостью проблематики, обусловливающей важность применения технологий сбережения. Рекомендовано учителям физической культуры.

**14.2. Информация об опыте** Сайт ГУ «СШ № 2 п. Аксу», аттестация педагогических работников.

**«**Мы за ЗОЖ!»- Сайт школы

Приемы РКМЧ Международный сайт «Дар учителя. Ру

Классный час «Здоровый образ жизни» интернет ресурс «Копилка уроков» 2014 год

Журнал «Начальная школа» сценарий спортивного праздника «Здравствуй, Масленица» 2015 год

Журнал «Начальная школа» статья «Задача физического воспитания -

правильное отношение к физической активности, а не сдача усредненных норм» 2014 год

«Педагогический вестник» статья «Проводы Масленицы» 2015 год

Конкурсная программа «Я- искатель приключений!» «Инфо – урок» 2014 год

**14.3. Приложение к опыту** (публикация, видео-фильмы, сборники, и.т.д)

**14.4. Литература к теме.**

Оздоровительные технологии в школе / Советова Е.В. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.-288 – (Здравствуй, школа!)

Поташник М.М. Требования к современному уроку. Методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2008. -272 с.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4. М.: «ВАКО», 2004-296 с.

Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд., перераб., и доп. М.: Медицина, 1982г.

Атлас для начальной школы. Организм человека и охрана здоровья. СПб.: Издательский Дом «Нева», М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000г.

В.И. Глухов Физическая культура в формировании здорового образа жизни Киев – Здоровье 1999 г.

 Грегор О. Жить не старея (Искусство вести здоровый образ жизни. Не стареть - это искусство.):М.: Физкультура и спорт,2001г.

Н.И. ДереклееваДвигательные игры, тренинги и уроки здоровья – Москва «Вако» 2004 г.

Если хочешь быть здоров: сборник/составитель Исаев А. А.. М.: Физкультура и спорт, 1988г.

Карницкий Г.Г. Современные аспекты охраны здоровья учащихся. - Мн., 2000г.

Р..И. Купчинов Формирование здорового образа жизни  - Мн., Национальный институт образования 2007 г