

**Представление**  
**собственного инновационного педагогического опыта.**  
**«Формирование физической активности и здоровый образ жизни»**

Физическая культура приобрела в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

В моей работе, результативность работы с учащимися выражается в укреплении здоровья, в формировании у них потребности систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов через самостоятельные занятия физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что 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. Я считаю, что всего этого можно добиться на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными.

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 обучающихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого я использую занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, турпоходы и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до обучающихся, их родителей.

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

В своей работе я использую дифференцированный и индивидуальный подход к преподаванию физической культуры в школе, внедрение новых форм и методов обучения.

Воспитание направленности детей на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, информационно-коммуникативной, личностной.

Образовательный процесс в области физической культуры в школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- воспитание положительных качеств личности норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.

Какой бы содержательной программа ни была, ее успешное владение зависит от профессиональной подготовленности учителя. В своей работе я стараюсь последовательно планировать прохождение материала, исходя из воспитательных и дидактических задач, климатических условий.

Моя педагогическая цель - приоритетность повышения двигательной активности учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, признание игровой технологии ведущей в силу её

соответствия возрастным особенностям учащихся и овладение ею на достаточно высоком уровне, систематический мониторинг индивидуальных достижений учащихся в области показателей физической подготовленности, проведения и участия в школьных, муниципальных соревнований по учебной программе и во внеурочной деятельности.

В процессе физического воспитания должны быть полностью использованы благоприятные возможности для формирования ценных моральных и волевых качеств. Эти возможности заключаются в коллективном и особо эмоциональном характере применения разнообразных средств физического воспитания в регламентации применения этих средств с помощью определённых требований и правил, в необходимости преодоления трудностей на пути к достижению физического совершенства. Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат урока. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе". Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения.

Сегодня, когда от человека требуется умение принимать нестандартные решения, стараюсь пробудить в детях желание заниматься спортом – важнейшему качеству современного человека. Способности у всех разные. Видеть их и помочь им раскрыться – высокая миссия учителя.

Так, например, в своей педагогической деятельности эффективно использую современные образовательные технологии: разноуровневое обучение, технологию использования игровых методов (ролевых, деловых, обучение в сотрудничестве). В основе опыта лежит комплексная программа физической культуры

Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребятам ознакомиться и привить интерес к здоровому образу жизни, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Уроки физической культуры спланированы в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. Уделено внимание развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, определена важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, ориентируюсь на личный подход к учащемуся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития. Стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках активно используется спортивная база школы. Уроки физической культуры проводятся в разных условиях – в спортивном зале, на спортивной площадке. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры проводятся, по возможности, на открытом воздухе.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

С целью популяризации занятий физической культурой и спортом среди подрастающего поколения, приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирования навыков здорового образа жизни использую в своей педагогической деятельности внеурочные формы работы.

Мы часто принимаем участие в спортивных соревнованиях. Также принимаем активное участие в мероприятиях по ГТО.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило: повысить успеваемость по предмету, повысить динамику роста физической подготовленности учащихся, повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни, повысить динамику состояния здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

При изучении того или иного двигательного действия, я всегда рассказываю о работе мышц, работе систем дыхания и кровообращения при их выполнении. Также провожу беседы о роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении конкретного действия. Здесь ученикам не обойтись без знаний, полученных на уроках биологии, химии. Такие уроки очень нравятся детям.

В настоящее время вся учительская документация мною разработана в электронном виде. А именно, документация учителя-предметника, документация по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе. На уроках активно использую для объяснения учебного материала разработки из интернета, но всё-таки, большее внимание уделяю созданию собственных презентаций, требую того же и от учащихся.

Важно отметить и тот факт, что я не забываю использовать на уроках и методики устного опроса, как условия развития устной и письменной речи учащихся. Одним словом, полагаю, что учитель должен сочетать в своей педагогической практике инновационные технологии и традиционные.

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.