**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

Общие сведения

1. Ф.И.О. автора опыта: Чугунова Наталья Александровна

2. Должность: ***учитель физической культуры***

3. Стаж педагогической работы : ***6 лет***

4. Квалификационная категория: ***первая***

**Тема инновационного педагогического опыта:**

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках физической культуры**

**как средство повышения эффективности обучения.**

**ВВЕДЕНИЕ**

Сегодняшняя современная школа, используя новые образовательные технологии, готовит будущее нашей страны, не забывая при этом о здоровье подрастающего поколения. Мы с вами знаем, что существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Обучение здоровому образу жизни и формирование навыков сохранения здоровья должно проводиться в школе в доступной для учащихся форме.

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**1. Обоснование актуальности и перспективности опыта, его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности, но школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.  Выбор проблемы, над которой я работаю, обусловлен тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. 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. А в нашем лицее эту проблему считаю еще более актуальной т.к. у детей в большинстве дней по расписанию стоит 9 уроков (8:30 – 17:35) и суббота всегда является учебным днем.

Проблема воспитания культуры здорового образа жизни у школьников рассматривается в работах В. Ф. Базарного Г. Л. Апанасенко, М. В. Антроповой, Н. В. Смирнова и других. 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 обучающихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, соревнования и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности обучающихся.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Становление моего педагогического опыта осуществлялось и осуществляется на уроках физической культуры с обучающимися ГБОУ РМ «Республиканского лицея». Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания 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 целостноекомплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

В образовательном процессе на уроке физической культуры мною были поставлены следующие **задачи**:

* Формирование гармонично развитой личности обучающихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* Укрепление 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 обучающихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих их людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с большим желанием спешили на урок физической культуры. Каждый свой урок я начинаю с позитива, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают проводить уроки 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.

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

В классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав обучающихся с группами здоровья. 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 обучающихся. 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 спортивной 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 сентябре-мае дети занимаются на спортивной площадке. В январе-феврале дети ходят на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе – закаливание и повышение уровня общей физической подготовки обучающихся.

Также провожу внеклассные мероприятия, соревнования, конкурсы, где активно принимают участие обучающиеся со всех классов.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренными планом учителя. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке, как индивидуальные задания отстающим обучающимся, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность обучающихся.

**3. Теоретическая база опыта**

Современное обучение должно ориентироваться на интересы и потребности учеников и основываться на личном опыте ребенка. Основной задачей образования становится актуальное использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Ведущая педагогическая идея опыта — теоретическое обоснование и практическое изучение применения здоровьесберегающих технологий в работе с обучающимися как средства по формированию здорового образа жизни в условиях современной школы.

Формирование мотивации здорового образа жизни, безусловно, сложнейшая педагогическая задача, которая может быть решена только на основе добротной психологической теории. И такая теория, а именно, концепция потребностно–информационного подхода к воспитанию была предложена академиком П. В. Симоновым. По его мнению, в иерархии основных потребностей индивида всегда есть главенствующая (или доминирующая), выступающая «ядром» его личности, то есть самой существенной личностной чертой человека. Следовательно, формирование у него мотивации здорового образа жизни следует связывать прежде всего с удовлетворением потребностей, актуализирующихся (доминирующих) у него в тот или иной возрастной период развития.

Успешным ученик может стать в условиях только той образовательной среды, которая способна обеспечить соблюдение его прав, создать ему комфортные условия для получения образования, реализует личностно-ориентированные подходы в образовании, использует технологии обучения, позволяющие сохранять здоровье обучающихся.

В связи с этим урочная и внеурочная деятельность, а также работа с детьми была направлена на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентаций на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности к системной целенаправленной двигательной активности.

Основная цель моей работы учителя – воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Здоровьесберегающая технология – это создание условий для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учеников; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья обучающихя.

Организация здоровьесберегающих технологий требует тщательной специальной подготовки учителей и обучающихся.

От учителя требуется:

- владеть основами здорового образа жизни;

- устанавливать контакт с [коллективом](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fkoll%2F) обучающихся;

- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;

- моделировать систему [взаимоотношений](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fvzaimootnoshenie%2F) в условиях педагогики оздоровления;

- прогнозировать развитие своих учеников;

- личным примером учить обучающихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

От обучающихся требуется:

- необходимость ведения здорового образа жизни;

- иметь потребность в систематических занятиях физической культурой;

- знать значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека;

- соблюдать правилаличной гигиены и закаливания организма;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой и спортом;

- проводить профилактику травматизма и оказания первой медицинской помощи;

- проводить самостоятельные занятия и тренировки;

- определятьуровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировать физические нагрузки, физическую работоспособность.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, использовании валеологических приемов для мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

**4.Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

Мною была обоснована необходимость соблюдения определенных педагогических условий, учет которых будет способствовать эффективному обогащению опыта на уроках физической культуры.

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

I этап. Организационный.Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями. Цель – сформировать у обучающих основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Основные задачи; сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения; создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни; предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

II этап. Этап углубленного изучения. Цель– сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни. Основные задачи: уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения; добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения; формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

III этап. Закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Задачи: добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения; добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования; обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:**

- валеологическое просвещение обучающихся и их родителей;

- нетрадиционные уроки;

- современные средства физической культуры;

- комбинирование методов, приемов физического воспитания;

- внеклассные формы физического воспитания.

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 обучающихся, 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. Учу детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности обучающихся, 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 ребенка. Считаю, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей положительное 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. Объясняю обучающим, 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 обучающиеся 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 аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к обучающимся, 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 индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления детей и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

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

**5. Анализ результативности.**

В процессе работы по организации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры отмечены следующие положительные результаты: обучающиеся самостоятельно осваивают изученный материал по учебной программе, повысилась успеваемость по предмету, повысилась динамика роста физической подготовленности обучающихся; повышается интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивация к соблюдению здорового образа жизни; приобретаются также навыки работы с компьютером, повышается учебная, познавательная мотивация обучающихся.

Мои обучающиеся становятся победителями и призерами районных, городских и республиканских соревнований, как в личном первенстве, так и в командном зачете по волейболу, баскетболу, футболу, шахматам, сдают на золотой знак отличия ГТО. (результаты прилагаются в портфолио).

Я считаю, что здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.

**6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Следует обратить внимание и на некоторые сложности, возникающие в процессе применения здоровьесберегающих технологий.

Проблемы здоровья школьника, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И школе как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.

Одной из главных проблем современного общества является гиподинамия, то есть низкая двигательная активность. Ее последствием является повышение уровня заболеваний. Современные дети предпочитают прогулкам на свежем воздухе и занятиям спортом телевизор и компьютер. И как уже было отмечено выше, для детей нашего лицея дополнительно усложняет график занятий.

Чтобы изменить положение, необходимо с раннего возраста приобщать детей к занятиям в спортивном зале, к подвижным и спортивным играм.

В такой ситуации важную роль в физическом воспитании играет урок физкультуры. А учитель в свою очередь должен создать условия для формирования устойчивого интереса обучающегося к занятиям.

**7. Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Данный опыт может быть использован учителями физической культуры, как начинающим, так и опытным. Здоровьесберегающие технологии можно применять как на уроках, так и на внеклассных мероприятиях, например, при проведении предметных недель, соревнований, различных конкурсов.

Педагоги, используя здоровьесберегающие технологии, смогут значительно улучшить отношение учащихся к занятиям спорта, к физической культуре как учебному предмету, повысить мотивацию. При этом учителям должны быть свойственны любознательность, организованность и педантичность.

Здоровьесберегающая технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, сообразуясь с его личным интересом.

Ни смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающегося проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

**Характеристики здоровьесберегающего урока по физической культуре:**

  1.Выполнение рекомендаций СанПиНа:

- требования к освещенности спортивного зала,

- проветривание спортзала,

- уровень шума.

 2.Динамическая организация урока:

- физкультминутка,

- поза учащихся во время урока.

3.Психологический подход при проведении урока:

- учёт индивидуальных особенностей учащихся,

- учёт темперамента учащихся,

- умение работать с различными группами,

- дифференцированный подход в обучении.

4.Психологический климат урока:

- проявление доверительного подхода к ученикам,

- наличие на уроке эмоциональной разрядки,

- создание ситуации успеха.

 5.Некоторые педагогические знания и умения:

- чередование различных видов деятельности,

- чередование методов, их количество,

- плотность урока,

- темп окончания урока,

- определение момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности,

- умения учителя оценить уровень работоспособности учащихся.

6.Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на уроке:

- включение в учебные программы моделей уроков по вопросам здоровья,

- постановка воспитательной задачи по привитию культуры здоровья.

**Список использованных источников:**

1. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов / А. А. Зданевич, В. П. Лях. – Москва : Просвещение, 2023 г.

2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. Безруких, В. Д. Сонькина А. Н. – Москва : Наука, 2008.

3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. [Электронный ресурс] <URL:http://el.z-pdf.ru/31pedagogika/16815-1-nk-smirnov-zdorovesberegayuschie-obrazovatelnie-tehnologii-sovremennoy-shkole-m-apk-pro-2002-121s-pechataetsya-r.php>

4. Смирнов,  Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.