**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта.**

Физические упражнения: ходьба, бег, зарядка, движение должны

прочно войти в повседневный быт каждого,

кто хочет сохранить работоспособность,

здоровье, полноценную и радостную жизнь.

[Гиппократ](http://www.moudrost.ru/avtor/hippocrates.html)

 ***Формирование здоровьесберегающих навыков у учащихся***

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым. 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. 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).  В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Поэтому целью своей профессиональной деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения.

Главная цель физического воспитания – улучшить здоровье, закрепить и сохранить; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Деятельность учителя физической культуры по улучшению, сохранению здоровья у детей является одной из составляющих качества результата. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры – это основа основ.  Главная цель работы учителя физкультуры – обеспечить школьнику возможность сохранить здоровье и улучшить свои результаты за период обучения в школе.

Для этого необходимо:

1) Сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

2) Дать учащимся необходимые знания по сохранению своего здоровья и улучшению своих результатов.

3) Научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;

4) Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

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

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в начале каждого учебного года ученики должны проходить медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке. Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, в разное время учебного дня. С целью укрепления здоровья детей уроки физической культуры мы проводим по возможности на открытом воздухе. Но в связи с нашими климатическими условиями дети в основном занимаются в спортивных залах. Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика.

 Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровье сбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К. Смирнова, основное содержание понятия «здоровье сберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс следующих авторов доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидат педагогических наук А.А. Зданевича. Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы.  Уроки физической культуры планируем в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю с 5-11 класс, с 1-4 по 3 часа в неделю. На уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии, поддержание и укрепление физического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Среди  здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки  физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся: закаливание,  тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека  от  физически слабого.

 Для достижения целей здоровьесберегающих  технологий применяются следующие группы средств:

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

    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 или в конце урока.

 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. На своих уроках я широко использую различные варианты подвижных и спортивных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты.

 При правильном использовании игровой и соревновательной технологий раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины.  А проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащихся.

 Для создания условий  мотивации к занятиям физической культурой использую:

* товарищеские встречи между классами;
* современные средства физической культуры;
* комбинирование  методов, приемов физического воспитания;
* занятия в спортивных секциях.

Школьникам необходимо овладеть основами физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь 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, организуемой мною в рамках школьного спортивного клуба «Сталкер». Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, неделя физической культуры, товарищеские встречи, турниры по волейболу на кубок МБОУ «Сурская СШ №2», «Весёлые старты» среди 1-11 классов и производственных коллективов, организуется подготовка команд к   школьным, районным, областным  соревнованиям.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности проводится тестирование учащихся.  Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Контрольные тесты  провожу  не два раза в год, а  каждую четверть.  Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств:  выносливость, сила, скорость.  По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающихся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Основной задачей 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.

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

1) учебный материал должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока по ФГОС и ориентирован на конечный результат;

2) исходить из уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся;

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

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