**Методическая система по формированию физкультурно-оздоровительных компетенций средствами физической культуры**

Понятие «качество образования» находится в тесной связи с понятием «качество здоровья». Поэтому, использование здоровьесберегающих технологий считаю приоритетным направлением в своей педагогической деятельности, а формирование физкультурно-оздоровительных компетенций средствами физической культуры — основной целью.

Наиболее значимыми компонентами используемой системы здоровьесбережения считаю:

* выполнение общепринятых санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание помещений, соблюдение светового и теплового режимов, отсутствие монотонных и раздражающих звуков, чистота и пр.);
* определение нагрузок на занятиях и их дифференциация с учетом физического развития и состояния здоровья;
* комплексный подход к организации третьего урока, направленного на привитие учащимся знаний по оздоровительной физической культуре (гигиене, закаливанию) и формирование умений и навыков по здоровьесбережению (обучение правильному дыханию, определению пульса и др.);
* методическую помощь учителям начальных классов и учителям-предметникам в организации и проведении физкультминуток во время уроков (упражнения на развитие мелкой мускулатуры кистей рук, формирование правильного дыхания, снятие эмоционального и психологического напряжения (релаксация), статического напряжения мышц тела, зрительного напряжения глаз для профилактики близорукости и др.);
* организацию подвижных перемен, спортивных часов в группе продленного дня;
* проведение занятий на свежем воздухе;
* проведение спортивно-массовых мероприятий («Недели физической культуры и спорта», уроков здоровья, викторин, игровых занятий, конкурсов рисунков и плакатов, защита проектов и др.) с учетом возрастных особенностей детей;
* систематическое проведение просветительских мероприятий по ЗОЖ, личной гигиене (участие в родительских собраниях, классных часах, организация просмотров видеороликов и последующих дискуссий на темы здоровьесбережения и др.);
* проведение мониторинга физической подготовленности и уровня здоровья (тестирование, анкетирование и др.);
* вовлечение родителей в дело по сохранению и укреплению здоровья их детей (организация посильной помощи в обустройстве спортивного зала и пришкольного спортивного городка, совместное проведение активного отдыха, беседы, анкетирование);
* разработка программ по ранней коррекции здоровья учащихся (с целью профилактики искривления осанки, близорукости, плоскостопия);
* создание безопасной среды урока (соблюдение требований техники безопасности, устранение межличностных конфликтов, искусство и культура общения);
* создание благоприятной атмосферы на занятиях и условий для эмоциональной разрядки (создание «ситуации успеха», дифференциация учебных заданий, краткая рецензия ответов и действий учащихся, постоянная быстрая и объективная оценка работы детей («Молодец, хорошо»), индивидуализированное обучение, чуткий, внимательный подход к каждому ученику, интонация голоса учителя, шутка, улыбка, музыкальная минутка);
* неустанная пропаганда здорового образа жизни (театрализованные представления, стихотворения, пословицы и поговорки, рекомендации для дополнительного чтения, исследовательские и информационные проекты по проблемам культуры здоровья, конкурсы рисунков и плакатов, оформление стендов и уголков «Здоровья», освещающих вопросы гигиены, охраны здоровья и формирования ЗОЖ, правила личной безопасности и поведения, ежедневное общение с детьми);
* совместно с классными руководителями организация активного отдыха (катание с горок, на коньках, конкурсы снежных фигур, спортивные игры, однодневные походы, экскурсии, участие в спортивных соревнованиях и др.).

Одним из важных направлений своей работы считаю «педагогику сотрудничества». Её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. В своей практике я использую личностно-ориентированные технологии, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.

Воспитательная система, выстроенная на основе идей «педагогики успеха» позволяет проектировать работу по созданию условий для гармоничного развития достойной личности, удовлетворяя ее потребности в самореализации и уважении, по формированию ориентации на успех и достижение.

Цель идеи «педагогики успеха» вижу в том, чтобы создать ситуацию успеха у каждого, сориентировать на значимые для него ценности, вера каждого в собственные силы.

Одним из направлений реализации системы «педагогики успеха» является технология конкретных форм деятельности. В течение года наша школа участвует в соревнованиях различного уровня. Здесь важным моментом является не только оценка достижений команды, самооценка достижений личности, но и оценка достижений наиболее способных из них спортивным сообществом города - моих воспитанников стали приглашать на соревнования более высокого ранга, в другие команды.

В своей педагогической деятельности рассматриваю формирование субъект-субъектных отношений учителя и учащихся как важную составляющую здоровьесберегающей технологии. Стараюсь, чтобы в общении преобладающим был демократический стиль, а доминирующей формой — диалог.

Технология уровневой дифференциации обучения помогает мне строить уроки с учётом индивидуальных возможностей и способностей учащихся, появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми.

Применение здоровьесберегающих технологий способствует снижению заболеваний учащихся, повышению работоспособности, обеспечению возрастных темпов роста и развития детей, формированию у обучающихся необходимых компетенций по здоровому образу жизни и использованию полученных знаний в повседневной жизни. Я считаю, что организовать образовательный процесс с учетом заботы о здоровье ученика – значит формировать его физкультурно-оздоровительную компетентность, воспитывать у него интерес к познанию себя и законов гармонии.