**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя физической культуры**

**МБОУ Новониколаевской сош**

**Тема инновационного педагогического опыта:**

**Укрепление здоровья подрастающего поколения и пропаганда здорового образа жизни.**

**ВВЕДЕНИЕ**

Тема инновационного педагогического опыта «**Укрепление здоровья подрастающего поколения и пропаганда здорового образа жизни»**

Учитель физической культуры – профессия особенная и значимая. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится укреплению здоровья подрастающего поколения, пропаганда здорового образа жизни, цели которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и 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 здорового образа жизни, и школьная среда призвана создать условия 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.

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. 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.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными. 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 так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей. В процессе преподавания физической культуры и ОБЖ 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.

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, наркотические вещества).

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.

Главная педагогическая идея моего опыта: мотивировать детей, молодое поколение, учителей и родителей к тому, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физкультуре в школе, соединяющий в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия.

 С этой целью на уроках и во внеурочной деятельности применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, соревнования и т.д. Все эти технологические подходы будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздаравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности обучающихся.

**2. Педагогические технологии**

Ведущими педагогическими технологиями в моей деятельности являются здоровьесберегающие и игровые. Игровую технологию я часто использую для повышения мотивации, для привлечения к спорту во внеурочное время учащихся, состоящих на внутришкольном учете, учете КДН, ПДН, а также учащихся с ограниченными возможностями здоровья. К сожалению, в последнее время, таких детей становится все больше. Здоровьесберегающие технологии применяю на каждом уроке и во внеурочной деятельности.

На уроках физкультуры в младших классах использую групповой метод, предусматривающий одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. В этом случае разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляю с учетом уровня подготовленности и росто-весовым показателям. Для этого провожу специальную подготовку помощников из числа наиболее подготовленных учеников и заблаговременно инструктирую их по учебному материалу предстоящего урока. Данная индивидуальная работа способствует выявлению одаренности у обучающихся и созданию ситуации успеха. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываю с учетом специфики спортивной борьбы. Например, в игре это специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.

Использую ИКТ-технологии на открытых уроках, семинарах и в классах с обучающимися с ОВЗ. На этих занятиях мы с ними говорим о факторах, влияющих на здоровье, критериях психического и психологического здоровья, психологических показателях здоровья и т.д. Провожу практикумы, аутотренинговые тренировки - расслабление и релаксация, самооценка психического здоровья, мультимедийный тренинг, музыкотерапия. На практикумах давались основы интерактивных методов проведения занятий с детьми по сохранению и укреплению здоровья, по проектированию здоровье формирующей психологически безопасной образовательной среды школы. Использование данной технологии также помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов и презентаций на уроках. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. При знакомстве с тем или иным видом спорта мы совершаем виртуальные заочные экскурсии по местам его зарождения. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями.

**3. Условия возникновения и становления педагогического опыта.**

Становление моего педагогического опыта осуществлялось и осуществляется на уроках физической культуры (и ОБЖ до 2020г) с учащимися МБОУ Новониколаевской сош. 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 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. Каждый свой урок я начинаю с позитива, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сам. Это может быть ритмичная разминка под музыку, динамичная зарядка. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить 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.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся 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, кто-то здоров. Для того, чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. В соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую силовую 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 и школьном стадионе. При неблагоприятных погодных условиях – в спортивном зале школы. Главная цель уроков на свежем воздухе – закаливание и повышение уровня общей физической подготовки обучающихся.

Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни и к спорту в частности происходит не только на уроках, но и во внеурочное время. С целью укрепления здоровья школьников веду внеурочные занятия и дополнительные кружковые занятия по атлетической гимнастике, волейболу, общей физической подготовке. Внедряю новые спортивные направления, такие как черлидинг, ТЭГ-регби, воркаут, которые являются пока уникальными и малоизвестными для нашего района. Также развиваю новые направления по туризму, спортивному ориентированию. Активно участвую в спортивной и общественной жизни сельского поселения и района, привлекая к спорту как можно больше молодых людей. Результаты проделанной работы неоднократно освещались в СМИ.

**4. Анализ результативности.**

В процессе работы по укреплению здоровья учащихся и пропаганде здорового образа жизни отмечены следующие положительные результаты: обучающиеся осваивают материал по учебной программе на высоком уровне, 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 воспитанники становятся победителями и призерами районных и областных соревнований, как в личном первенстве, так и в командном зачете. Однако, считаю не менее важным собственным примером показывать молодому поколению преимущества здорового образа жизни, отличной физической подготовкой, поэтому имею и личные достижения в спорте.

**Результаты обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс  | Качество обучения  | Успеваемость  |
| 2017 – 2018 учебный год Физическая культура |
| 2 | 100% | 100% |
| 3 | 100% | 100% |
| 4 | 100% | 100% |
| ОБЖ |
| 5 | 100% | 100% |
| 6 | 100% | 100% |
| 7 | 100% | 100% |
| 8 | 100% | 100% |
| 9 | 100% | 100% |
| 10 | 100% | 100% |
| 11 | 100% | 100% |
| 2018-2019 учебный годФизическая культура |
| 2 | 100% | 100% |
| 3 | 100% | 100% |
| 4 | 100% | 100% |
| ОБЖ |
| 5 | 100% | 100% |
| 6 | 100% | 100% |
| 7 | 100% | 100% |
| 8 | 100% | 100% |
| 9 | 100% | 100% |
| 10 | 100% | 100% |
| 11 | 100% | 100% |
| 2019-2020 учебный год физическая культура |
| 2 | 100% | 100% |
| 3 | 100% | 100% |
| 4 | 100% | 100% |
| ОБЖ |
| 5 | 100% | 100% |
| 6 | 100% | 100% |
| 7 | 100% | 100% |
| 8 | 100% | 100% |
| 9 | 100% | 100% |
| 10 | 100% | 100% |
| 11 | 100% | 100% |

**Командные спортивные достижения (2017 – 2021 гг):**

**3 место** в районных соревнованиях по ТЭГ-регби 2021г

**3 место** в районных военно-спортивных соревнованиях 2021 г

**1 место**в районном военно-спортивном многоборье «А ну-ка, парни!» 2020

**1 место** в XIV районных соревнования по пулевой стрельбе 2020 г

**1 место** в межпоселенческих соревнованиях по волейболу (юноши) 2020 г

**1 место** в межпоселенческих соревнованиях по волейболу (девушки) 2020 г

**1 место** в районных соревнованиях «Кросс нации» 2020 г

**3 место** в районных соревнованиях по волейболу (юноши) 2020 г

**1 место** в районных командных соревнованиях по силовому многоборью 2020 г

**1 место** в районных командных соревнованиях по сгибанию и разгибанию рук на брусьях 2020г

**1 место** в районных командных соревнованиях по прыжкам в длину с места 2020г

**1 место** в межпоселенческих военно-спортивных соревнованиях 2019г

**2 место** в районных соревнованиях по волейболу (юноши) 2019 г

**2 место** в районном открытом турнире по волейболу в рамках Фестиваля спорта 2019 г

**3 место** в районных соревнованиях по баскетболу (юноши) 2019 г

**2 место** в открытом межпоселенческом первенстве по дзюдо 2019 г

**1 место** межпоселенческие военно-спортивные соревнования 2018г

**3 место** в районном военном многоборье «Призывник» (юноши) 2018 г

**3 место** в районных соревнованиях по волейболу (юноши) в рамках Фестивали спорта 2018 г

**1 место** в районном турнире по футболу памяти Аксенова Р.Н. 2018 г

**1 место** в межпоселенческих военно-спортивных соревнованиях 2017 г

**1 место** в соревнованиях по футболу 2017 г

**Личное первенство**

**1 место** в районных военно-спортивных соревнованиях (рывок гири) 2021

**1 место** в военно-спортивных соревнованиях «Богатырские игры» 2021 г

**1 место** в военно-спортивных соревнованиях (настольный теннис) 2021г

**3 место в** районных соревнованиях по пулевой стрельбе 2021 г

**1 место** в районных соревнованиях по пулевой стрельбе 2020 г

**3 золотых** знака ГТО 2020г

**2 место** в первенстве поселения по борьбе дзюдо 2019 г

**2 место** во Всероссийском Дне бега «Кросс нации- 2020»

**2 место** в первенстве поселения по борьбе дзюдо 2019 г

**1 золотой** знак, 2 серебряных, 3 бронзовых 2018 г

**1 место** в районных соревнованиях по дзюдо «Открытый ковер» 2018 г

**1 место** в межпоселенческом турнире по дзюдо 2018 г

**2 место** в районных военно-спортивных соревнованиях 2018 г

**1 место** в районных спортивных соревнованиях в рамках Фестиваля спорта 2017 г

**1 место** в межпоселенческом первенстве по дзюдо 2017

**1 место** в межпоселенческом первенстве по борьбе дзюдо 2019 г

**1 место** в первенстве Матвеево-Курганского района по дзюдо 2017 г

**1 место** в межпоселенческих соревнованиях по гиревому спорту 2017 г

**Личные достижения учителя**

**3 место** в районной Спартакиаде 2019 г

**Золотой** знак ГТО 2018 г

**3 место** в районных соревнованиях по толчку гири 2016г

3 **место** в районных соревнованиях по жиму штанги 2014 г