

**МБОУ «Кочкуровская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия**

**Публичное представление собственного
инновационного педагогического опыта**

Тема инновационного педагогического опыта

«Организация образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья учащихся и на формирование отношения к здоровью как личностной ценности, посредством внедрения здоровьесберегающих педагогических технологий и с опорой на индивидуальное развитие»

Сведения об авторе:

Овчинников Александр Николаевич

Образование – высшее, ФГБОУ ВПО МГПИ им. М. Е. Евсевьева

Общий педагогический стаж – 4 года, в данной образовательной организации – 4 года

Курсы повышения квалификации «Актуальные вопросы психологии детского спорта в деятельности тренера-преподавателя, спортивного психолога в учреждениях физкультурно-спортивной направленности».

Актуальность и перспективность опыта.

Здоровье ребенка является основной задачей государства, а здоровье учеников – главная задача учителя. В условиях введения ФГОС актуальными в физическом воспитании учащихся становятся личностно-ориентированный подход к обучению и развитие индивидуальных качеств ученика. В связи с этим возникает потребность в применении инновационных методов преподавания физической культуры.

Здоровье детей – это залог гармоничного развития общества. У нации не может быть будущего без здорового подрастающего поколения. Именно это является основной задачей нашего государства. Школа должна ставить своей целью организацию учебного процесса, когда ребенок без вреда для своего здоровья, получает качественное образование, воспитание и развитие. С каждым годом врачи все чаще приводят статистические данные по ухудшению здоровья детей, в связи с этим основным направлением деятельности школы сегодня является сохранность и укрепление здоровья обучающихся. На уроках физической культуры я стараюсь реализовать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. Перед собой я ставлю задачу не просто научить детей правильно выполнять те или иные упражнения, но и осознать, что ведущую роль в сохранении здоровья играет сам человек. Ценности и образ жизни, установки и гармоничное развитие внутреннего мира, а также отношения с окружающими оказывают сильное влияние на здоровье человека. Еще на начальных этапах школьного образования необходимо прививать детям навыки выхода из конфликтов, умения справляться со стрессовыми ситуациями и обидами.

Основная педагогическая идея опыта строится:

- на формировании потребностей в физкультурной и оздоровительной деятельности;
- на личностно-ориентированном подходе в обучении.

Это означает, что создается индивидуальная образовательная программа для каждого обучающегося, выбирается определенный комплекс занятий и подходы, учитывающие такие характеристики, как возрастные особенности, тип сложения тела, физическая подготовка, состояние здоровья и психические особенности развития ребёнка. На основе этих данных я предлагаю обучающимся упражнения

разного уровня сложности и учитываю их индивидуальные особенности, тем самым позволяю постепенно овладевать необходимыми умениями и навыками.

Новизна опыта заключается в реализации учащимися активной и осознанной физической деятельности, как в урочное, так и в неурочное время.

Методическая сторона опыта базируется на создании атмосферы сотрудничества и сопереживания на уроках физической культуры. Свои уроки я провожу таким образом, чтобы учащиеся могли сами найти решения поставленных задач, и помогали своим одноклассникам. В процессе своей деятельности использую разные формы подачи материала и типы уроков:

1. Урок усвоения новых знаний.
2. Урок применения знаний, умений и навыков.
3. Урок обобщения и систематизации знаний.
4. Комбинированный урок
5. Урок контроля и коррекции знаний, умений и навыков.

Урок физической культуры, как и любой другой, должен строиться на доверительных отношениях и уважении. Это совместный труд учителя и учащихся. Формирование устойчивого интереса к предмету мотивирует детей на обучение и является стимулом познавательной деятельности. Процесс познания становится более увлекательным. Только грамотная работа, инновационный и креативный подход к организации урока могут сформировать интерес к изучению предмета и создать благоприятную атмосферу на уроках. В своей педагогической деятельности я использую техники углубленного и систематического обучения, развиваю у учеников навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

В основу теоретической базы опыта легли работы Н.К. Смирнова. Согласно ему, здоровьесформирующие технологии – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями О. В. Петров понимает систему мер, создающих максимально возможные условия для

сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. В эту систему входит:

1) мониторинг состояния здоровья учащихся (со стороны медицинских работников) и собственные наблюдения при реализации образовательной технологии.

2) разработка плана обучения в соответствии с особенностями возрастного развития, мышления, памяти, работоспособности.

3) применение различных видов здоровьесберегающих технологий, которые сохраняют и повышают резервы здоровья.

4) создание на уроках благоприятного эмоционально-психологического климата.

Технология опыта

Для достижения поставленных целей по здоровьесбережению у учащихся я применяю следующее:

- ✓ физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика, лечебная физкультура, подвижные игры.
- ✓ проведение занятий на свежем воздухе. Это способствует повышению работоспособности организма и снижает утомляемость.
- ✓ различные гигиенические мероприятия способствуют укреплению здоровья и стимулируют развитие организма. Сюда можно отнести:

- 1) обучение детей правилам здорового образа жизни;
- 2) личная гигиена;
- 3) соблюдение режима дня;
- 4) проветривание и влажная уборка помещений;
- 5) обучение навыкам оказания первой медицинской;
- 6) ограничение учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение этих требований ухудшает положительный эффект здоровьесбережения. В учебно-воспитательном процессе важен системный

подход и комплексное применение указанных ранее средств, что позволяет решить поставленные задачи по оздоровлению.

В основе реализации качественных физкультурно-оздоровительных и здоровьесберегающих условий развития ребенка необходимо стоит диагностическая работа. Поэтому свою деятельность в начале учебного года начинаю с анализа уровней физического развития детей. Затем составляется план физкультурно-оздоровительной и профилактической работы. Он включает в себя различные спортивные мероприятия, режим двигательной активности, требования СанПиН, и диагностика каждого ребенка.

При этом соблюдаются следующие правила здоровьесбережения:

- 1) дозирование физических нагрузок;
- 2) чередование интенсивной и расслабляющей деятельности в обучении;
- 3) использование принципа постепенности и доступности физических нагрузок, учитывая возрастные особенности учащихся;
- 4) контроль физической подготовки детей и развития физических качеств;
- 5) построение урока с учётом работоспособности детей;
- 6) соблюдение гигиенических требований;
- 7) благоприятный и комфортный эмоциональный настрой;

На своих я стараюсь уделять особое внимание здоровьесберегающим факторам, которые мотивируют школьников к обучению.

Тестирования и контрольные задания дают первоначальную информацию по разработке индивидуальных упражнений, основной целью которых является продвижение по ступеням развития, что будет подтверждаться на последующих тестированиях. Если этого не происходит, то необходима корректировка заданий.

Здесь очень важно не сравнивать учащихся между собой, а проводить сравнение одного учащегося в разные промежутки времени. Задания должны быть реально выполнимы. Пока критерии оценок будут основываться на сравнении результатов со средними значениями, у сильного ученика не возникнет потребности в повседневных физических нагрузках, а слабый совсем не будет стремиться к ним.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую в работе компьютерные технологии. Это стимулирует познавательную активность,

повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил здорового образа жизни. Именно на интересе детей к занятиям нужно строить уроки и формировать навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках я создаю условия, при которых у ребенка появляется желание заниматься физической культурой и спортом, он осознает пользу движений для своего здоровья.

Для создания комфортных условий на занятиях физической культурой необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм:

- рациональное освещение зала;
- исключение монотонных звуковых раздражителей;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту;
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и формы.

Для учителя очень важно правильно организовать урок физической культуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и проведении занятия необходимо учитывать современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная наполняемость урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, для развития инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование мотивации у обучающихся;

-осуществление индивидуального подхода, с учетом личностных возможностей;

-создание благоприятного эмоционального и психологического климата;

-включение в урок приемов и методов, способствующих познанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;

- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

При проведении уроков обязательна ориентация на принципы здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;

- принцип реализации эффективного закаливания;

- принцип психологической комфортности;

- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат урока.

Как говорил Г. Лихтенберг: «Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает». Для обеспечения положительного эмоционального настроения учащихся необходимо комфортное начало урока и его окончание. Этот метод помогает детям освоить следующие возможности по самооздоровлению:

- а) использование положительных установок на успех;

- б) умение настроить себя на положительный результат.

Организацию деятельности на уроке провожу, применяя приёмы:

- работа в парах, тройках, командах;

- объяснение;

- самостоятельная работа;
- показ;
- индивидуальный подход к выбору заданий;
- контроль за состоянием здоровья учащихся.

На своих занятиях я применяю различные способы организации учебной деятельности:

- групповой;
- индивидуальный;
- фронтальный;
- поточный.

Это позволяет, начиная с начальной школы, постепенно вовлечь учащихся в процесс познания и улучшения собственных физических возможностей.

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

- выявления состояния физической подготовки и здоровья школьников;
- разработки рекомендаций для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовки учащихся.
- анализа результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Результативность

При написании своего педагогического опыта я использовал свои поурочные планы, презентации к урокам, конспекты уроков, технологические карты.

Для повышения уровня мотивации учащихся, закрепления пройденного материала, на своих уроках я применяю компьютерные технологии. Применение ИКТ также служит стимулирующим материалом, делают урок более интересным и наглядным, создают благоприятную атмосферу для обучения. В образовательном процессе стараюсь пользоваться разными электронными программами и Интернет-ресурсами, презентациями, включаю в свои уроки видеоуроки.

Большое внимание уделяю работе во внеурочное время это и проведение эстафет, весёлых стартов, дней спорта, провожу школьные соревнования, где дети с удовольствием выполняют все задания, в них видна заинтересованность и

любопытство. Такие внеурочные мероприятия, как «Веселые старты», проходящие среди учащихся младших классов и военно-спортивная игра «Зарница» среди старших классов служат хорошей мотивацией для занятий спортом и физической культурой.

В качестве профориентационной работы, мною проведены открытые уроки в средней школе по темам «Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе» и «Совершенствование основных технических элементов в баскетболе». Кроме практических занятий, применяю в своей деятельности и теоретический материал. Учащиеся с интересом готовят доклады и презентации.

Благодаря нестандартным методам ведения урока, возрастает заинтересованность детей к предмету и спорту в целом. Все это способствует достижению поставленных целей и решению главной задачи в воспитании физически развитой личности. Систематические занятия физической культурой и спортом в школе способствуют повышению иммунитета и укреплению здоровья учащихся. Общефизическая подготовка учащихся имеет положительную динамику. В конце каждого учебного года провожу всестороннюю диагностику физической активности детей.

В 2022-2023 учебном году Четайкин Артемий, Гангеев Иван и Василаке Ангелина стали победителями муниципального этапа Всероссийской предметной олимпиады школьников по физической культуре. Также ученики выступают и на других соревнованиях, где занимают места не только на уровне района, но и на республиканском уровне.

Кроме того, осуществляю систематическое наблюдение за занятостью обучающихся и их родителей в спортивных секциях, кружках, как в школе, так и за ее пределами – в спортивных секциях Кочкуровской ДЮСШ. По моим наблюдениям, здоровьесберегающие технологии обязательно должны присутствовать в работе учителя физической культуры.

Основной целью своей работы, как учителя физической культуры, считаю:

- развитие у обучающихся физических качеств (таких как ловкость, выносливость, сила, координация, гибкость);
- развитие индивидуальности и способности реализовать себя в будущем;

- воспитание у обучающихся духовно-нравственных и патриотических качеств.

Физической культурой и спортом можно и нужно заниматься в любом возрасте. Это укрепляет здоровье, развивает физические и волевые качества.

Список литературы

1. Анохина И.А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: Методические рекомендации / И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 49 с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28
3. Байбородова Л.В., Бутан И.М., Леонтьева Т.Н. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. - М., 2004. - 205 с
4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 2009. - 105 с.
5. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПб.: Наука, 1993, 269 с.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 - 341.
7. Зеленкевич И.Б., Ивашкевич М.З., Пилипцевич Н.Н. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. - 2001. - №3. - С.3-6. Кан-
8. Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990. - 68 с.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. - 73 с
11. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М. 1980. 128 с.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2009. - 345 с.

13. Малкова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2004. 255 с. С. 183 – 186.
14. Опыт работы учителей физической культуры./ Под ред. Травниковой Р.Н., Черновой К.Л. М. АПП. 1962. 48с.
15. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование. 2007. 255с.
16. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2006
17. Степанов Р.И. Технологический подход к гуманизации образования. // Наука и образование. - 2003. - №3.
18. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 - 34
19. Шебека В.Н. «Индивидуальный подход в физическом воспитании ослабленных детей» /В.Н. Шебеко. Современные проблемы дошкольного образования. Материалы МЖН научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А.В. Кенеман 10-11 апреля 1996 г. - М., 1996. - С. 154-156
20. Щербланова Е.И. Неуспешные одаренные школьники: их проблемы и особенности // Школа здоровья. 1999. Т. 6. №3. С. 41-51
21. Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 208с.
22. http://zam-sport11.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/0-14«Формирование здоровьесберегающей среды на уроках»
23. <http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1>«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»