

Представление педагогического опыта
Молнар Марины Александровны,
учителя физической культуры,
МБОУ «Центр образования - СОШ №12» Рузаевского муниципального района

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

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

В настоящее время вопросы охраны здоровья детей в период школьного образования являются наиболее важными и современными. Именно в школьном периоде формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Огромная роль в вопросах укрепления здоровья нации, формировании физической культуры личности и общества в общеобразовательной школе принадлежит учебному предмету «Физическая культура». Уроки физкультуры выполняют роль важнейшего фактора, обеспечивающего полноценную жизнь, раскрытие самых разнообразных способностей, достижение мастерства в любом виде профессиональной деятельности. Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил.

Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

Ведущая педагогическая идея опыта:

Создание на уроках физической культуры условий для сознательного активного участия учащихся в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления, радость достижения поставленной цели.

Моя личная концепция учителя заключается в:

- поиске активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся;
- включении каждого ученика в активную двигательную деятельность;
- создании на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

2. Условия формирования основной идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.

Становление моего педагогического опыта начиналось на занятиях по физической культуре с учащимися МБОУ «Лицей №4» и продолжает осуществляться в стенах МБОУ «Центр образования - СОШ №12» Рузаевского муниципального района.

В современной школе вопрос охраны здоровья детей стоит наиболее остро, ведь с учетом информатизации образование большинство детей ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье.

Я считаю что основная задача меня как педагога не только обучить детей двигательным действиям, познакомить с правилами спортивных игр, а сформировать у них потребность в постоянном занятии физической культурой для поддержания своего тела в той физической форме, которая им необходима в современных условиях, с учетом массовой пропаганды

здорового образа жизни. Поэтому я решила, что на своих уроках я буду всесторонне развивать учеников в вопросах связанных правильным выполнением упражнений, режимом дня, правильным питанием, чтобы в дальнейшем дети могли выбрать правильные пути организации своих потребностей, которые не только отвечают их потребностям, но и соответствуют принципам здоровьесберегающих технологий.

3. Теоретическая база опыта.

В основе педагогической системы П. Ф. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Ученый рассматривает физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. В своей работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения ». По определению П.Ф. Лесгафта образование – это воспитание и формирование личности человека. Исходя и вышесказанного я предложила бы разделить на несколько блоков процесс физического воспитания на уроках физической культуры:

- первый из которых - это необходимые теоретические данные о двигательных умениях и навыках, которые обучающиеся получают непосредственно на уроках физической культуры во время проведения разминки, именно в это время учитель объясняет правильность выполнения двигательных действий, их очередность и биомеханическое воздействия на организм. Опираясь на знания данного блока любой школьник с легкостью сможет самостоятельно выполнять необходимые ему упражнения без вреда для здоровья.

- второй блок - это режим дня, который необходимо соблюдать для хорошего функционирования всех систем организма. Многие дети допоздна засиживаются за компьютером или телефоном и приходят в школу не выспавшимися, в результате чего у ребенка падает работоспособность он становится раздражительным и агрессивным, видя такого ребенка, я с ним беседую и убеждаю что это очень вредно для его организма, если это не работает – даю ребенку индивидуальное домашнее задание в виде реферата на данную тему. После самостоятельной работы ученик видит, что взрослые его не обманывают что спать нужно ложиться в 9-10 часов, а лишь заботятся о нем и его здоровье, что физическая культура это не самый легкий урок на котором можно ничего не делать, а важный предмет благодаря которому его организм развивается, становится эстетически привлекательным.

- третий блок – это то, что мы едим. Задача этого блока сформировать у детей правильные вкусовые привычки. Для этого я использую теоретические уроки, на которых показываю видеоролики из интернета о «вредных» продуктах и их влияние на организм. Настоящей победой было то, что некоторые дети после увиденного сказали, что больше это кушать не будут.

- четвертый блок я считаю самым главным – это личный пример, можно сколько угодно показывать детям различные фильмы, рассказывать что-то, убеждать, но личный пример является самым ярким для учеников, поэтому я стараюсь принимать участия в различных соревнованиях, проводить совместные тренировки.

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

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в лично ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. Я работаю с обучающимися 5-11 классов.

При работе с учащимися 5-9 классов, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Мною составлены комплексы физических упражнений для каждого ученика с учетом уровня его физического развития.

10-11 класс – период тренировки мышечной силы, выносливости, а так же время приобретения теоретических знаний по предмету «Физическая культура». На этом этапе изучения предмета дифференцирую физические нагрузки по половому, психологическому, физиологическому признакам.

Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а так же владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, области, страны. На каждом уроке провожу информационные беседы, а в конце учебного года – зачет по теории физической культуры.

Большое внимание уделяю внеклассной работе, организую дни здоровья и спорта, провожу школьные соревнования. В школе функционируют спортивные секции и кружки. Я являюсь руководителем секции «Волейбола» и «Плавание».

Обобщение педагогического опыта в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности позволило мне создать методическую базу мониторинговых исследований в области развития физкультуры и спорта полученные аналитические материалы структурированы в таблицы, диаграммы, шкалы, экспертизы, описания и др.

Опыт педагогической деятельности позволяет выделить такие траектории мониторинговых исследований как:

1. Оценка качества успеваемости по предмету «Физическая культура». Для оценки и отслеживания результатов используется пакет статистических документов, утвержденных и рекомендованных министерством образования и науки РФ.

2. Сравнение показателей обучающихся по различным разделам физической культуры с нормативами ГТО.

3. Результативность физкультурно-оздоровительной деятельности школы, измеряемая через изучение отношения детей к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством тестирования и анкетирования школьников и их родителей.

4. Эффективность спортивно-творческой деятельности школы, оцениваемой через изучение условий и образа жизни обучающихся, отношения всех участников образовательного пространства к спортивно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности.

5. Оценка уровня степени удовлетворенности обучающихся и их родителей, выпускников прошлых лет, педагогов, социальных партнеров состоянием спортивно – физкультурной работы школы.

6. Анализ занятости обучающихся, педагогов и родителей в спортивных секциях в лицее и за ее пределами, а также в органах ученического самоуправления.

7. Педагогическая экспертиза методических материалов по проблемам здоровьесбережения и здоровьесформирования школьников, развития физической культуры и спорта.

Использую в своей деятельности информационно-коммуникационные технологии, ресурсы ИНТЕРНЕТ. Учащиеся с интересом создают презентации, освещающие спортивную жизнь школы.

Таким образом, данная работа помогает мне и моим ученикам совместными усилиями достигнуть цели. Я вижу главную задачу: воспитание физически развитой личности через свой предмет.

5. Анализ результативности.

Я считаю, что данный опыт могут использовать в своей работе учителя физической культуры, работающие в 5-11 классах по любой программе на этапах обучения, обобщения и систематизации знаний, а также как форму контроля.

Используя данный опыт, устойчивые результаты можно получить при следующих условиях:

1. Работа должна проводиться систематически.

2. Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся дети в процессе работы.

3. Задания должны быть посильными.

4. Новизна – важное условие повышения интереса учащихся.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

Соревнования

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Результат
1.	Мини-футбол – в школу	04.11.2018 Муниципальные	1 командное место
2.	Мини-футбол – в школу	15.12.2018 Республиканские	1 командное место
3.	Мини-футбол – в школу	17-18.01.2019 Республиканские	1 командное место
4.	Кожаный мяч	21.05.2019 Муниципальные	3 командное место
5.	Кожаный мяч	22.05.2019 Муниципальные	2 командное место
6.	День футбола	25.05.2019 Муниципальные	3 командное место
7.	Старты надежд	14.09.2019 Муниципальные	Антонова Виктория 3 место по шашкам
			Прусакова Диана 1 место в беге на 60 м.
			Прусакова Диана 2 место в беге на 400 м.
8.	ЗРФК России А.В. Мелникова	27.09.2019 Республиканские	Беззубова Ирина 1 место в спортивной ходьбе на 2000 м.
			Беззубова ирина 3 место в беге на 1500 м.
			Кармишина Ксения 1 место в беге на 1500 м.
9.	ЗРФК России А.В. Мелникова	27.09.2019 Муниципальные	Беззубова ирина 3 место в беге на 1500 м.
			Кармишина Ксения 1 место в беге на 1500 м.
10.	Мини-футбол – в школу 2006-2007	03.11.2019 Муниципальные	Комендное 3 место
11.	Мини-футбол – в школу 2004-2005	03.11.2019 Муниципальные	Комендное 3 место
12.	«Белая ладья»	11-12.03.2020 Муниципальные	Комендное 2 место

Олимпиада по физической культуре (Муниципальный этап)

№	ФИО	Год обучения
1.	Беззубова Ирина призер	2018-2019
2.	Кармишина Ксения призер	2019-2020
3.	Беззубова Ирина призер	2019-2020
4.	Наумов Ростислав призер	2019-2020
5.	Гребнев Максим призер	2019-2020

Список литературы

1. Анисимова Е. А. Индивидуальная подготовка бегуний на 400 м как фактор повышения спортивного мастерства / Е.А. Анисимова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2011. - N 6. - С. 75-77.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для

студентов фак. физ. культуры и пед. ин-тов. / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М. ; Просвещение, 1990. – 287 с.

3. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – М. : Академия, 2014. – 304 с.

4. Грецова, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник / Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М. : Академия, 2013. – 288 с.

5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2012. – 320 с.