Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Одна из основных причин заболеваемости школьников – недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается, на развитие таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушения осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно - сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различным инфекциям, простудам, стрессам.

 Итоги ежегодной диспансеризации детей нашей школы показывает, что количество здоровых детей снижается. Осознавая актуальность этой проблемы, я пришла к выводу, что, к сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому моя задача как педагога – разъяснять родителям и детям положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие. Необходимо сформировать у школьников представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих и обеспечить условия на уроках физкультуры для поддержания и развития физического состояния учащихся. Урок физической культуры – это главный урок здоровья.

 Методика преподавания физической культуры с учетом личностно ориентированного подхода разработана в соответствии с взглядами на обучение таких авторов как И. С. Якиманская, Л. И. Божович и других, раскрывающих особенности личностно ориентированного подхода.

 И. С. Якиманская считает, что: «Школа – это социальный институт, где каждый ребенок должен раскрыться как уникальная, неповторимая индивидуальность. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усредненного» ученика, а с каждым в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов».

 Личность ученика формируется не только в процессе учебной деятельности. Но и в процессе занятий трудовой и физкультурной деятельностью.

Я стараюсь создать благоприятные условия для физического развития ученика, чтобы каждый ребенок включился в двигательную деятельность на основе личностно ориентированного подхода, процесс преподавания строю на основе формирования устойчивой потребности каждого ученика в двигательной активности. Считаю, что помимо групповых подходов в физическом воспитании необходим личностно ориентированный метод обучения, базирующийся на индивидуальных возможностях.

 Личностно ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

 Содержание личностно ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и умений, обеспечивающих достижение физического совершенства.

 На своих уроках я не только обучаю важным двигательным умениям, но и воспитываю потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Своей задачей считаю помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, т.е. осуществлять личностно ориентированный подход при обучении и воспитании.

 Задача современного урока физкультуры это - научить детей сознательно относиться к выполнению физических упражнений, знать свой организм, от этого зависит и будущая физическая деятельность человека: будет ли он самостоятельно заниматься физкультурой, приживется ли в его семейном быту ЗОЖ.

 Часто на уроках физкультуры возникает такая проблема, как необходимость формирования личности, способной к достижению высоких результатов, с другой стороны невозможность решения этой проблемы в силу разных индивидуально – психологических особенностей и физической подготовленности детей одного класса. Поэтому я применяю личностно ориентированный подход, т. е. мои уроки ориентированы на личные показатели учащихся. Для этого:

- вижу в каждом ученике – личность;

- создаю ситуацию успеха;

- стараюсь понять причины неправильного поведения и пытаюсь устранить их, не нанося ущерба достоинству ребенка;

Этим обеспечиваю максимально возможный для каждого ученика уровень физического развития.

 Содержание предмета « Физическая культура» направленно на выработку ценностей, связанных с формированием ЗОЖ. Поэтому задачами личностно ориентированного воспитания по физкультуре являются:

- формирование знаний (образовательная деятельность);

- формирование ЗОЖ (оздоровительная деятельность);

- формирование двигательных умений (развивающая деятельность);

- формирование социально значимых качеств личности (воспитательная деятельность).

Оздоровительная направленность урока физкультуры характеризуется строгой регламентацией деятельности занимающихся и дозированием нагрузки. Чтобы не допустить чрезмерного утомления и не ограничиваться слабой нагрузкой необходимо использование личностно ориентированного обучения. Приступая к работе, я определяю, состав класса, вместе с медработниками просматриваю медицинские карты, выписываю в журнал данные медицинского обследования каждого ребенка ( диагнозы имеющихся заболеваний, физкультурную группу, группу здоровья), особенности развития психических свойств, провожу мониторинг оценки уровня физической подготовленности.

Для определения нагрузки использую: визуальное наблюдение за внешними признаками и манерой поведения учащихся на уроке ( дыхание – учащенное или нет, состояние кожных покровов – покраснение, интенсивность потоотделения, эмоциональное состояние – угнетенное или возбужденное, качество техники при выполнении упражнений, поведение и др., а так же проведение совместно с медработниками пульсометрии).

Регулирую нагрузку на уроке за счет продуманного использования методики. На своих уроках широко использую стандартное оборудование и мелкий инвентарь ( мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком и др.),уроки провожу с музыкальным сопровождением, использую упражнения на релаксацию, на дыхание. На каждом уроке провожу информационные беседы, напоминаю правила техники безопасности, провожу работу по формированию ЗОЖ. Освобожденные от урока физкультуры не сидят на скамейке, а занимаются вместе с классом, выполняя те упражнения и задания, которые способствуют укреплению здоровья ( различные виды ходьбы, упражнения на осанку, ОРУ, упражнения на дыхание, на внимание).

В личностно ориентированном образовании личность обучаемого, занимает важное место. В осуществлении данной методики обучающиеся являются основными субъектами воздействия. Помимо деления на физкультурные группы в каждом классе, я условно делю детей еще на несколько групп, причем эти группы не постоянны, их состав меняется в зависимости от задач урока:

-дети пришедшие после болезни;

-хорошо справляющиеся с поставленными задачами;

- слабо справляющиеся.

 С целью поддержания интереса учащихся к уроку и учета их психофизических особенностей, применяю разнообразные формы организации обучения: фронтальный, поточный, посменный, командный, соревновательный. Отношения на уроке строю на основе доверия, взаимоуважения и доброжелательности.

Контроль знаний и умений – обязательное условие результативности учебного процесса. О требованиях к уровню подготовленности должен знать не только учитель, но и ученик и его родители. Мои ученики направляют свои усилия не столько на борьбу с нормативом, сколько на борьбу с самим собой. Ребята должны знать, что они занимаются не только для достижения высокого результата, а ради того, чтобы быть здоровыми.

 Таким образом, предлагаемая технология учитывает психологические и физические особенности учащихся. В результате индивидуализации и реализации личностно ориентированного подхода у обучающихся формируется уверенность в своих силах, самоуважение, а это является фундаментом воспитания морально – волевых, нравственных качеств личности обучающихся как субъекта образования.

Считаю, что устойчивые знания и навыки можно получить при следующих условиях:

1. Работа должна проводиться систематически.
2. Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся в процессе работы.
3. Задания должны быть посильными.
4. Новизна – важное условие повышение интереса учащихся.

Использованная литература:

Никитина Л. А. « Использование личностно ориентированного подхода на уроках физкультуры».

Баландин Г. А. « Урок физкультуры в современной школе» методические рекомендации для учителей М. Советский спорт., 2005 г.

Литвинов Е. Н., Погадаев Г. И. « методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение» 2001г.