***Эссе «Я- учитель физкультуры»***

**Галиев Нияз Минтимерович, учитель**

**физической культуры МБОУ «Татарско-Суксинская СОШ» Актанышского муниципального района РТ**

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,

 действует, бегает, кричит, пусть он находится в

постоянном движении.

     Ж.Ж.Руссо

 По-разному приходят в школу учителя. Разные бывают пути. Кто-то претворяет в жизнь детскую мечту, кто-то продолжает семейную династию, а у кого-то это желание быть похожим на своего учителя.
     С 1сентября 2007 года   работаю учителем физической культуры вМБОУ «Татарско-Суксинская СОШ», заочно в 2012 г. закончил   Федеральное государственное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». За все эти годы я не разочаровался в выбранном пути. Я прихожу в школу, чтобы научить детей быть здоровыми. Всем известно, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения  резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения в занятиях физической культуры или полностью освобождены.

 Одной из главных задач моей работы является изменение отношения к уроку физической культуры, как самих детей, так и их родителей. Как обидно слышать о том, что есть важные предметы и не очень, что физическая культура  не относится к тем, самым важным. Переубедить детей и их родителей - одна из моих задач. Разговаривая с детьми, убеждаюсь, что во многих семьях отсутствуют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Исправить положение можно, лишь изменив отношение к физической культуре.

Основная цель моего работы – обеспечить информированность родителей, учащихся  о состоянии  качества и результативности преподавания физической культуры, о принимаемых мерах по сохранению и укреплению здоровья учащихся нашей школы.

Проблема здоровья учащихся становится все более актуальной в связи с неблагополучными социально-экономическими условиями в обществе, в частности, в нашем поселении.

Таким образом, здоровьесбережение  выступает  как одна из задач  образовательного процесса МБОУ «Татарско-Суксинского СОШ» Достижение названной цели может быть осуществлено с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками и коллегами я планирую и выстраиваю свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

**1. Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры.**

 За 8-й летний педагогический стаж из накопленного опыта педагогической деятельности, апробированных методик, сложилась своя методическая система. Ключевая идея моей методики:  каждый урок физкультуры должен приносить пользу здоровью каждого ребенка.

Основное направление моей работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора способов участия во внеурочной деятельности. Контрольные срезы, проводимые  администрацией школы, подтверждают, что уровень обученности соответствует уровню обучаемости.

Цель моей профессиональной деятельности как учителя физкультуры -  укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры, основываясь на природных данных и особенностях учащихся

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередование теории и практики.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и делаю замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний является закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол.

6. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

**2. Воспитание и сохранение здоровья**

Моя педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не может расти и укрепляться авторитет учителя, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.  Особое внимания уделяю на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.

**Принципы моей работы:**

1. Постоянно работать над собой, чтобы иметь право учить других. «Воспитатель сам должен быть воспитан».

2.Уважать личность каждого ребенка.

  3.Организовать активный ученический труд. Мой девиз: «Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые люди в физическом воспитании».

Как известно одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности школы является организация досуга учащихся, поэтому особое внимание я уделяю профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. 65% учащихся школы занимаются в спортивных секциях. Вовлечение учащихся в кружки и секции,  профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы. Все это составляет положительную динамику состояния здоровья учащихся.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и многие другие мероприятия.

**3. Здоровый образ жизни через дополнительное образование.**

 Продуманной и разнообразной является внеклассная спортивная работа с учетом медицинской группы здоровья, дети посещают дополнительные внеурочные занятия. Традиционно в школе проводятся спортивные соревнования по  баскетболу, волейболу, пионербол, соревнования по борьбе, бадминтону, теннису. По результатам внеурочной деятельности ребята становятся победителями и призерами различных соревнований. Чтобы сохранить непрерывность реализации целей и задач программы, в летнее время функционирование школы переходит в новое качественное состояние, выражением которого является пришкольный лагерь дневного пребывания «Кояшкай».

**4. Условия реализации здоровьесберегающего образования.**

В организации физкультурно-оздоровительного процесса немаловажную роль играет спортивное оснащение и оборудование.  В школе имеется спортивный зал, раздевалки для мальчиков и девочек, туалет. Зал оборудован  шведской стенкой.  Имеется незначительный инвентарь для игровых видов спорта: мячи,  лыжи и т.д. Все эти условия позволяют  проводить уроки и внеурочные мероприятия на техническом уровне. Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства, от его желания и заинтересованности в результатах работы. «Если ты не воспитаешь себя, ты плохой учитель, но если ты воспитаешь только себя, ты вообще не учитель», - гласит одна из профессиональных заповедей учителя. Я люблю учиться, стремиться к повышению своего педагогического мастерства.

Имею I категорию учителя физической культуры с 2013г.

**5. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс**

Регулярная работа по сохранению и укреплению здоровья, пропаганда здорового образа жизни, активная спортивная жизнь школы способствует укреплению физической подготовленности обучающихся нашей школы, о чём свидетельствуют позитивные показатели здоровья и качества обученности учащихся.

Мои воспитанники  являются постоянными участниками и призерами спортивных   мероприятий, турниров, спартакиад поселения и района.

1.Команда, учащихся и учителей, каждый год по летнему туризму занимают призовые места.

2.Девушки и юноши в соревнованиях по волейболу никогда не уступают свои места на пьедестале.

3.Борца Шайхайдарова Загида знают не только в Актанышском районе, но и в республике.

4.Сборная команда по бадминтону всегда в призовых местах.

***Заключение.***

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом,  психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Общее число детей в школе | Число детей, не болевших ни разу в год | Индекс здоровья |
| 2012-2013 | 103 | 65 | 63,1 |
| 2013-2014 | 97 | 69 | 71,1 |
| 2014-2015 | 87 | 65 | 74,7 |

Ребенку предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.