**Отчет работы учителей над методической темой по самообразованию** – за 1 полугодие 2013-2014 уч. года.

|  |
| --- |
| **Тема самообразования:** **«Подвижные игры как средство оздоровления и физического****совершенствования детей и подростков»**Учитель физической культуры :Шевченко Екатерина ЕвгеньевнаИзучив ситуацию по состоянию здоровья обучающихся школы, а также организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми,я выбрала тему по самообразованию «Подвижные игры как средство оздоровления и физического совершенствования детей». Адаптированные коррекционно-развивающие подвижные игры с целью оздоровления (профилактики различных заболеваний) и физического совершенствования проводятся учителем на уроках физической культуры и спортивных секциях.Все подвижные игры классифицированы по психофизической нагрузке:I группа – подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой;II группа – подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой;III группа – подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой;IV группа – подвижные группы с тренирующей психофизической нагрузкой.Адаптированные коррекционно-развивающие подвижные игры проводятся с детьми от 7 до 14 лет, с целью профилактики таких заболеваний, как:* нарушение осанки;
* плоскостопие;
* бронхолёгочные;
* ожирение как следствие гипокинезии;
* проблемы интеллекта;
* проблемы речи.

Они проводятся в различных исходных положениях: сидя, стоя, в ходьбе, дозированный бег и бег в короткие интервалы времени в игре (в зависимости от группы нагрузки). Игры проводятся из расчёта 2-3 игры на одном занятии с количеством повторений в зависимости от классификации подвижных игр по психофизической нагрузке. Количество играющих зависит от наполняемости классов-комплектов. Подвижные игры проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе, с целью закаливания детей. Все игры проводятся под контролем учителя.Уроки физической культуры в начальных классах проводятся по следующей модели: [1+1+1]. Это значит 1-й и 2-й уроки идут по программе физического воспитания под редакцией ), а 3-й урок – «урок физической культуры с оздоровительной направленностью» по программе физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся I-IV.Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и чёткие задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. На уроках в разделе «Теоретические сведения» проводятся беседы с обучающимися о ЗОЖ, по профилактике ПАВ, о здоровьесберегающих технологий, о закаливании, о правильном питании и т.д. Итогом решения образовательных задач на уроке являются умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми в свободное время. В процессе уроков определяется предрасположенность ученика к определённым видам спорта и содействие началу занятий этими видами.На каждого обучающегося ведётся индивидуальный дневник здоровья и физического совершенствования, куда заносятся показатели физического развития и показатели физической подготовленности по четвертям. Содержится информация о том, как развивать физические качества и с помощью каких тестов их можно измерить. В дневнике даются комплексы упражнений для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для предупреждения зрительного утомления и близорукости; комплекс дыхательных упражнений; комплекс утренней гимнастики без предметов. В таблицу «Мои спортивные достижения» учащиеся вносят свои победы и успехи в спортивной жизни школы.Создана картотека подвижных игр, где прописывается название игры, ожидаемые результаты, правила игры, инвентарь и оборудование. У меня есть очень много творческих идей и задумок, которые в будущем я хочу внедрить в процесс физического воспитания обучающихся начальных классов. |