КАРТА ИННОВАЦИОННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

**«Здоровьесберегающие технологии в моделе**

**урока физической культуры»**

1. ***Актуальность и перспективность опыта***

В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья детей и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, эмоциональные изменения.

Всегда здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными занятиям. На каждом уроке физической культуры следует отводить половину времени урока для воспитания физических качеств. Главная цель физического воспитания - закрепление и сохранение здоровья; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

* физическая культура и спорт;
* активный труд и отдых;
* рациональное питание;
* личная и общественная гигиена;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

***2. Концептуальность опыта***

Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности школьников *на здоровый образ жизни,* их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной.

Образовательный процесс в области физической культуры в школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных, силовых качеств;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение данной здоровьесберегающей технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на урок. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Использование ИКТ-технологий помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая ЭОР.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними - ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности и современные медики. Научить школьников правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, - трудно. Но научить бегать быстро - задача вдвое сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить детям любовь к бегу, так чтобы ребёнок испытывал потребность в нём. Это также является моей внеклассной работой по предмету. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений. Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие - скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке: индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность школьников.

***3. Теоретическая база опыта***

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

*4.Здоровье сберегающие технологии в школе*

Здоровье сберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Успех работы по реализации здоровье сберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровье сберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровье сберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

Основные задачи:

а) сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровье сбережения.

б) создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

в) добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения

г) предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

2. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

а) уточнить представление об элементарных правилах здоровье сбережения.

б) добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

г) формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровье сбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель - умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

а) Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровье сбережения.

б) Добиться выполнения правил здоровье сбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

в) Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Свои уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках особое внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

***5. Педагогическая идея***

Основной целью педагогической идеи я считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Задача учителя заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

* учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
* беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья;
* обязательно планирую материал.

Именно в этом вижу создание здоровье сберегающего пространства на уроках физической культуры

***6. Средства и методы***

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

***7. Результативность опыта***

По результатам своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников и на уроках физической культуры.