**Представление педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**Муниципального общеобразовательного учреждения**

**" Лямбирская средняя общеобразовательная школа №2"**

**Лямбирского муниципального района, Республики Мордовия**

**Дьячкова Олега Леонидовича**

Гимнастика, физические упражнения,

ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого,

кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,

полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

**Здоровьесберегающие технологии как основной фактор сохранения и укрепления здоровья обучающихся**

**Актуальность и перспективность опыта**

Обучать без вреда для здоровья – это не задача общеобразовательного учреждения, а обязательное условие его работы! Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании является основной задачей Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения.

Сегодня, как никогда, успешность школьного образования определяется уровнем здоровья. Каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и влияющие друг на друга факторы.

Интенсивность учебной нагрузки обучающихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и увеличения числа различных отклонений в состоянии организма. Главными причинами таких отклонений являются: малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, монотонность, статичные формы организации, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, а также неблагоприятная экологическая ситуация и ряд других факторов, которые являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. А это значит, что есть необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач, не нарушая, в это время, образовательной составляющей процесса.

В связи с этим среди основных приоритетов обновления школы стоит задача оптимизации образовательного процесса с целью сохранения физического, психического и духовно-нравственного здоровья обучающихся. Эта задача успешно реализуется при широком использовании и внедрении в практику работы учителей физической культуры здоровьесберегающих технологий.

Ориентация на здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе является одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Поэтому данная тема стала темой моего самообразования, работая над которой стремлюсь не только сохранить здоровье обучающихся, но и привить основы здорового образа жизни.

**Условия формирования ведущей идеи опыта**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** –единство приемов, методов, технологий, которые используются в образовательном процессе, не только сберегающие здоровье обучающихся от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующие воспитанию у них культуры здоровья.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*-*** предоставить каждому участнику учебного процесса возможность сохранить здоровье во время обучения, сформировать необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в своей повседневной жизни.

**Ведущая педагогическая идея опыта:** мотивировать обучающихся тем, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**Теоретическая база опыта**

Понятие «здоровьесбережение» стало в современной педагогике общепринятым. Оно имеет предысторию. Еще в 1870 году немецким врачом Р. Вихровым было введено определение «школьные болезни». Тогда для «устранения главнейших причин школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику, а также, все виды изобразительного искусства. Итак, на место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».

Основные положения концепции здоровьесбережения в России были заложены в 1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физического развития учащихся». Наряду с этим, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства, фундамент этой концепции практически не изменился, а, это значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из главных примеров можно считать опыт работы Павлышской средней школы, руководителем которой являлся выдающийся советский педагог А.В. Сухомлинский.

Сейчас, в современной мире, широко используются педагогические технологии, направленные на охрану здоровья школьников. Опираясь на высказывание профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

В настоящее время вопросами организации здоровьесберегающего образовательного процесса занимаются ведущие отечественные педагоги А.М.Амосов, В.Ф.Базарный, Н.К. Смирнов.

**Технология опыта.**

**Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры – это единство приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются четыре требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

2.Деятельность учителя в период реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна сочетать: результаты медицинского осмотра детей, их учет в учебно-воспитательной работе, оказание помощи родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом.

3. Избегать лишней изнуряющей физической, а также эмоциональной нагрузки при освоении нового учебного материала.

4. Гарантировать такой подход к образовательному процессу, который обеспечивал бы поддержание благоприятного морально-психологического климата в детском коллективе.

Среди здоровьесберегающих технологий, которые применяются системе образования, выделяются несколько групп, различающихся различными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителями физической культуры в большинстве случаев используются  физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относят: закаливание, силовые тренировки, а также тренировки выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры стараюсь проводить, по возможности, на спортивной площадке. В январе-феврале дети ходят на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки обучающихся.

По характеру действия различают следующие технологии:

***Стимулирующие.***  Это технологии, которые позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Например: температурное закаливание, физические нагрузки.

***Защитно-профилактические.***  Это выполнение санитарно-гигиенических норм, правил и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование средств страховки и защитных приспособлений в спортивных залах, исключающих травматизм.

***Компенсаторно-нейтрализующие технологии.*** Это физкультминутки, физкультурные паузы, которые в той или иной степени снимают неблагоприятное воздействие статичности учебных занятий.

***Информационно-обучающие технологии.*** Обеспечивают обучающимся уровень информированности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

-средства двигательной направленности;

-оздоровительные природные силы;

-факторы гигиены.

Единое применение всех этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

Ученые склонны утверждать, что на 10% здоровье зависит от системы здравоохранения, на 20% от экологии и среды, на 20% от наследственности и на 50% от образа жизни человека.

По моему убеждению, введение ФГОС в образование продиктовано велением времени, с теоретическим обоснованием исследования в области сохранения и укрепления здоровья. Теоретическая направленность на здоровьесбережение предусмотрена и в комплексной программе физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов авторов В.И Ляха и А.А. Зданевича. С психологическими аспектами здоровьесбережения возможно познакомиться в учебнике Е.Н. Горбунова, Б.И. Мартьянова.

Уроки физической культуры планирую в условиях 3-х часовой недельной нагрузки. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, которые необходимы в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению обучающихся к урокам физкультуры, а также разъясняю важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. На уроках особое внимание стараюсь уделять индивидуальной работе с обучающимися, активно использовать имеющуюся спортивную базу школы. Но чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому очень важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние занятия являются первым шагом, первой ступенью к самостоятельным занятиям физической культурой. Для самостоятельных домашних занятий, я рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, всевозможные строевые упражнения, в осенне-весенний период на улице предлагаю выполнять различные прыжки: в длину с места, со скакалкой, упражнения для формирования красивой и правильной осанки. Все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на уроках, некоторые несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как обучающиеся выполняют дома рекомендованные упражнения. Обязательно мотивирую хорошей оценкой даже слабых в физическом плане учеников, если у них виден рост, прогресс в выполнении домашнего задания.

**Результативность опыта**

Достойное участие и победы обучающихся МОУ" Лямбирская СОШ №2" в спортивных мероприятиях и соревнованиях на муниципальном и республиканском уровнях вселяют в меня уверенность в том, что реализация здоровьесберегающих технологий приносит свои плоды в деле укрепления и поддержания здоровья:

* Пшеничникова Ольга, Ганиева Анна имеют 1 юношеский разряд по легкой атлетике (2019г.)
* Республиканские соревнования по легкой атлетике на приз ЗМС Дениса Нижегородова (2021г.): Анисимова Ангелина (победитель), Митрясов Илья ( призер), Егин Артем (призер).
* Муниципальный этап республиканских соревнований " Белая ладья": 2022г.- 3 победителя,2 призёра; 2021г.-3 призёра; 2020г. -1 победитель, 2 призёра.
* Муниципальный этап республиканских соревнований по шашкам 2022г.- 2 победителя, 2 призера,2021г.- 1победитель, 3 призера, 2020г.-2 победителя,1 призер.
* Муниципальные соревнования по волейболу, команда МОУ " Лямбирская СОШ №2 "(2023г., победитель).
* Республиканские соревнования по волейболу среди сельских школ команда МОУ " Лямбирская СОШ №2 "(2023г., призер).
* Муниципальный этап Всероссийских соревнований " Мини-футбол в школу!" команда МОУ " Лямбирская СОШ №2 " (2022г., призер).
* Муниципальный этап соревнований " Президентские спортивные игры" команда МОУ " Лямбирская СОШ №2 " (2022г., призер)

Представление опыта , подведение результатов работы проводится в различных формах:

* Размещение материалов на сайте на сайте МУ «ЦИМОМОУ Лямбирского муниципального района» (http:lamroo.edurm.ru);
* Личный сайт (https://infourok.ru/user/dyachkov-oleg-leonidovich)
* Выступления на заседаниях РМО учителей физической культуры и ОБЖ, районных семинарах.

Опираясь на результаты своего опыта, могу отметить, что использование в работе здоровьесберегающих образовательных технологий позволяет:

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

Считаю, что здоровьесберегающие технологии, должны использоваться в процессе оздоровления школьников и на уроках физической культуры.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

 В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые уроки, выступаю на районных заседаниях методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ, районных семинарах. Повышаю свой методический уровень, такую возможность дают курсы повышения квалификации на базе ГБУ ДПО «МРИО». Изучаю опыт работы коллег: педагогов школы, района, республики, а также использую интернет-ресурсы, где представлен опыт педагогов других регионов. Регулярно размещаю свой опыт работы на страницах личного сайта (https://infourok.ru/user/dyachkov-oleg-leonidovich)

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

Анализируя ситуацию, которая сложилась на сегодняшний день, хочу отметить, что пора менять существующее отношение некоторых обучающихся, их родителей, учителей других предметов, да и многих других людей к занятиям физической культурой, ведь решение задач по реализации здорового образа жизни как и всей системы учебно- воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного взаимодействия всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов. Я уверен, что работа по формированию у детей здорового образа жизни должна быть систематичной и исходить из творческого начала педагогов и обучающихся. И вот тогда можно будет сказать, что наша воспитательная система сформировала у подрастающего поколения понятие, что жизнь - это бесценный дар, а здоровый образ жизни – это путь к здоровью и активному долголетию.