**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**Кудашкина Станислава Васильевича**

**преподавателя физической культуры**

**ГБПОУ РМ «Краснослободский промышленный техникум»**

**Тема: «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»**

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым . В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Поэтому целью своей профессиональной деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для формирования представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, подготовка к будущей трудовой деятельности.

**1.Актуальность и перспективность опыта.**

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового человека. Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек. Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни , накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психо -эмоциональные изменения. Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся. Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, укрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности. Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у студентов 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. Проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до обучающихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в большой степени повышать активность в этом процессе самих студентов, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов спортивной деятельности.

**2. Условия возникновения, становления опыта.**

Как преподаватель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого студента. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья, поскольку именно здоровье обеспечивает условия успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека в окружающем мире. Воспитание направленности на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, личностной. Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостноекомплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования. Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* Формирование гармонично развитой личности 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;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* Развитие профессионально прикладных физических качеств необходимых в предстоящей трудовой деятельности

Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность обучающихся по формированию здорового образа жизни. Я учу сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы они 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 обучющихся основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни. В процессе обучения активно внедряю мультимедийные технологии. Использование данного направления помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения студентов с различными источниками информации, включая электронные носители. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Студенты учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями. В своей работе я применяю личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии. Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы на уроке: метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы обучающихся, их двигательные и психические возможности. Обычно в группе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть студенты хорошо физически подготовленные. И наряду с ними – сверстники со средней и даже слабой подготовкой. Для того чтобы правильно организовать работу, не нанести вред здоровью, преподаватель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. Поэтому в начале каждого учебного года воспитаники проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности обучающиеся дозирую нагрузку на уроке. Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. В январе-феврале обучающиеся ходят на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки. Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности, и современные медики. Научить правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, трудно. Но научить бегать быстро - задача еще сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить любовь к бегу, так чтобы испытывал потребность в нём. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений, в основе которой лежит принцип "от простого - к сложному". Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие - скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. Обучающимся необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала. С целью повышения двигательной активности, внеклассную работу строю в такой последовательности, которая направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. В техникуме организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, организуется подготовка команд к районным и республиканским соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараюсь задействовать как можно больше студентов. Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование обучающихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы, привлекать лучших к участию на соревнованиях. Контрольные тесты провожу три раза: в начале, в середине и в конце учебного года. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, скорость. По данным тестирования выделяются группы обучающихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу дополнительную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Основной целью педагогической идеи я считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

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

**3.Наличие теоретической базы 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. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К. Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физической культуры авторов доктора педагогических наук В.И.Лях, и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.Задачей физического воспитания является развитие физических качеств обучающегося соответственно без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой. «Этот процесс возможно осуществить только посредством физических упражнений – многократного повторения заданного двигательного действия». Здесь уместны тренинг, тесты, как средство контроля уровня развития физических качеств. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями. Она должна ставиться специально, должна предусматриваться в учебном процессе, средства ее решения, соответствующие формы организации и контроля. Из этого следует, что основными видами обучения являются: - основное обучение-урок, - дополнительные физкультурно- оздоровительные мероприятия, - факультативно-спортивные тренировки, - самостоятельно-досуговые занятия. Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций - это своеобразное проявление метода физических упражнений. Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения обучающихся к их выполнению. Когда воспитаник проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно. «Физическая активность обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно–спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, обучающийся в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получения удовольствия от самого процесса физической активности».(Палайма Ю.Ю. «Мотивы спортивной деятельности»).

**5.Анализ результативности.**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Научить обучающихся использовать полученные знания и навыки в различных ситуациях.
3. Повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся
5. Успешно выступать на соревнованиях по разным видам спорта

За данный промежуток работы имею устойчивые положительные результаты обучения, благодаря грамотному и методически оправданному использованию в своей работе инновационных образовательных технологий. На протяжении нескольких лет у моих воспитанников наблюдается стабильный рост физической подготовленности, улучшились результаты на районных и республиканских соревнованиях, повысилась динамика состоянии здоровья.

**4.**  **Рекомендации по использованию опыта.**

Опыт адресуется преподавателям физической культуры, руководителям МО. По распространению опыта проводятся районные и республиканские семинары на которых идет обмен опытом по использованию методических приемов по использованию этой актуальной темы.