***Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта***

***преподавателя физической культуры***

***Бабушкиной Елены Николаевны***

**Ромодановский филиал ГБПОУ РМ «Кемлянский аграрный колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА | |
| ***Тема инновационного педагогического опыта: «Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры»*** |
| ***Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершен­ствования учебно-воспитательного процесса.***  В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда обучающихся 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, здоровье - 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 обучающихся 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 обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до обучающихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих обучающихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности обучающихся. |
| ***Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта***  Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности обучающихся 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 строится так, чтобы были решены следующие задачи:   * Формирование гармонично развитой личности обучающихся 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 обучающихся по формированию здорового образа жизни. Я учу обучающихся сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы студенты были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы обучающиеся с желанием спешили на урок. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают проводить урок 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.  Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы обучающихся на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы обучающихся, их двигательные и психические возможности.  Как известно, в группе, которая приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав обучающихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть обучающиеся, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними - обучающиеся 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, преподаватель должен знать о состоянии здоровья обучающихся. Поэтому в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности обучающихся 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 студентов уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. |
| ***Анализ результативности.***  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 обучающихся. 3. Повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни. 4. Повысить динамику состояния здоровья обучающихся   Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления обучающихся на уроках физической культуры. |