



Євсєєва-Андросова Олена

Арнольдівна

Вчитель фізичного виховання, захист України.

Загальний стаж : 26 років

В КЗ Ліцей №4 «Обрій» працюю з 2000 року.

Проблема над якою працюю: «Виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізкультурою і спортом засобами здорового способу життя».

Здоров'я - не все, але без здоров'я – нічого.

Сократ

Актуальність обраної проблеми

За останні роки питання фізичного виховання все більше привертають увагу педагогічної, медичної та батьківської громадськості. І це не випадково. Відомо, яке велике значення має добре організоване фізичне виховання для зміцнення здоров'я дітей, гармонійного розвитку, підвищення працездатності їх організму і розширення функціональних можливостей.

Фізична підготовка - це педагогічний процес, що поєднує систему організованих або самостійних занять фізичними вправами з метою формування рухових умінь, навичок і виховання фізичних якостей, необхідних для повноцінного здійснення людиною життєво важливих функцій. Виховання фізичних якостей займає важливе місце у фізичній підготовці школяра.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального

навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Завдання ж школи - зберегти, зміцнити здоров'я учнів, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями - це повсякденна діяльність школи.

Головним нашим завданням на сучасному етапі є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Основну мету власної педагогічної практики вбачаємо в активному впровадженні технологій здоров'язберігаючої педагогіки та розвитку рухових якостей.

Провідною ідеєю досвіду є вироблення певної сукупності технологій щодо формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я шляхом розвитку рухових якостей учнів, що неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Новизна нашого досвіду полягає в тому, що у власній педагогічній діяльності застосовуємо всі форми і методи роботи зорієнтовані на формування в учнів стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних із здоровим способом життя.

Тому в нашій роботі вагомим стало вирішення таких питань:

- Як формувати компетентно здорову особистість на уроках фізичної культури?
- Як розвивати рухові якості учнів на уроках фізичної культури?
- Які педагогічні технології доцільно обрати для вирішення поставлених завдань?
- Як зробити кожен урок фізичної культури цікавим та ефективним?
- Як досягти плідної співпраці учителя та учня?

Сутність досвіду

Урок фізичної культури - основна форма фізичного виховання, що охоплює всіх школярів. Тому ми вбачаємо завдання вчителя фізичної культури в створенні умов для розкриття потенційних можливостей учнів. Тому наша мета на уроці - вирішувати не тільки підвищення

моторної щільності заняття, а й формувати загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Для проведення уроків фізичної культури в школі маємо просторий спортивний зал, спортивний майданчик для гри у футбол, волейбол, баскетбол, гімнастичне містечко зі смугою перешкод на шкільному стадіоні, футбольне поле.

Уроки розпочинаємо з шикування класу, рапорту чергового, привітання, ознайомлення із завданням на урок, вимірювання частоти серцевих скорочень та виконання організовуючих вправ.

У підготовчій частині використовуємо загальнорозвивальні вправи в русі та на місці, з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі, обручі), а також спеціальні підготовчі вправи. Загальнорозвивальні вправи проводить черговий учень, що дає можливість спостерігати, як учні володіють основними термінами.

На уроках вирішуємо три основні напрями: оздоровчий, тренувальний, освітній. Переконані, що основною умовою успішного навчання є здатність тримати дисципліну на уроці, яка залежить від рівня насиченості уроку, від уміння вчителя задавати мотивацію і стимулювати учнівські успіхи, від уміння тримати педагогічну дисципліну, використовувати на практиці активні методи навчання.

У практиці роботи з фізичної культури застосовуємо словесні, наочні, практичні методи навчання, серед яких найдоступнішим є показ виконання вправ.

Залежно від того, які завдання ставляться на уроці, практикуємо такі типи уроків: вступні, вивчення нового матеріалу, повторення; комбіновані, контрольні, підсумкові.

На уроках використовуємо такі елементи новітніх педагогічних технологій: групові, ігрові (змагання); індивідуальне навчання; колективний спосіб навчання; технологія формування творчої особистості. У своїй роботі практикуємо нестандартні уроки: урок-змагання, урок-спортивна вікторина із застосуванням теоретичних і практичних знань, колове тренування; уроки-конкурси; тестування.

Особливу увагу звертаємо на стан дітей під час виконання фізичних вправ, слідкуємо за об'єктивними та суб'єктивними ознаками організму на навантаження.

Ми постійно дбаємо про створення умов для розвитку рухових якостей учнів, їх фізичного вдосконалення не лише на уроках, а і в

позаурочний час. З цією метою проводимо спортивні змагання, свята, матчеві зустрічі, веселі старты, тощо. Учні є активними учасниками Днів здоров'я, Тижнів фізичної культури і спорту, що сприяє:

- зміцненню здоров'я, загартуванню, підвищенню працездатності учнів;
- розвитку і корекції фізичних і рухових якостей школярів;
- формуванню звичок здорового способу життя;