

Формирование мотивации к ЗОЖ у обучающихся на уроках физической культуры и в ходе спортивно-массовых мероприятий.

Из опыта работы учителя физической культуры

МОУ «Лицей №9» Мережко Е.И

Актуальность опыта. Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. В связи с этим, одной из приоритетных задач школы в целом и методического объединения учителей физкультуры в частности, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.

Условия возникновения опыта. Наш лицей расположен в центре города Белгорода и является одним из ведущих образовательных учреждений. Контингент обучающихся достаточно большой и сложный.

Длительность работы над опытом. К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. На протяжении многих лет лицей работает по программе «Здоровье». Основу данного педагогического опыта составляют следующие основополагающие приоритеты:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Ведущая педагогическая идея опыта – мотивировать детей к тому, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Степень новизны опыта. Таким образом, сложившаяся в нашей практике система форм и методов лишь частично основывается на чужом опыте.

Поэтому свой педагогический опыт я бы мог, пожалуй, отнести, к категории репродуктивно-поискового.

ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА

Главная **цель работы** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

- ✓ сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- ✓ научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ✓ обучить школьников приемам мобилизации и релаксации и духовного самосовершенствования.

Средства достижения поставленной цели. Поставленные задачи решаются через:

- 1) совершенствование методики проведения урока,
- 2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,
- 3) коррекцию знаний школьников на основе диагностики развития способностей и природных задатков,
- 4) мотивацию школьников к учению.

Познавательный интерес, активность (интенсивность, прочность, сознательность, систематичность), самостоятельность – важные компоненты мотивации учения. Показателем сформированности мотивов учения является, на мой взгляд, ценностное отношение к образованию.

Основными формами методической работы, была работа над темами самообразования, взаимопосещение и анализ уроков по плану внутришкольного контроля, педагогический мониторинг, подготовка и проведение предметной недели, разработка методических рекомендаций в помощь учителю.

Серьезным направлением работы является постоянное совершенствование педагогического мастерства учителя в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в школе.

Особое внимание уделяется совершенствованию форм и методов организации урока. Эти уроки показывают, что у детей формируются знания, умения и навыки организации и проведения самостоятельных форм занятий, целенаправленно развиваются физические качества, формируется культура движений, вырабатывается правильная осанка.

В течение года на уроках физической культуры решаются задачи развития познавательной активности обучающихся в классах с расширенным изучением предмета «Физическая культура» (10 «А», 10 «В»). В этих классах большое внимание уделяется подвижным, народным и спортивным играм, что способствует развитию самостоятельности школьников, развивают мышление, межличностное общение. Участие ребят из этих классов в городских соревнованиях способствует их самовыражению и содействует самоопределению в будущем.

Каждый год обучающиеся лица принимают участие в соревнованиях городской спартакиады школьников, в олимпиаде по физической культуре, где команда лица занимает призовые места.

В систему мер по формированию здорового образа жизни включаются следующие мероприятия: проведение традиционного месячника «Здоровью – да, вредным привычкам – нет!», «Неделя спорта», Всероссийский день здоровья, тематические классные часы, конкурсы плакатов и рисунков, проведение совместных праздников «Папа, мама, я - здоровая семья».

В течение учебного года проводятся родительские собрания, тематика их охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса и направлена на развитие принципов, обеспечивающих сотрудничество учительского и родительского коллективов, формирующих здоровый образ жизни.

В соответствии с программой физического воспитания и планом спортивно-массовых мероприятий, утвержденным на методическом объединении учителей физической культуры проводятся «Дни здоровья». В их программу включаются мероприятия для активного отдыха, массовые игры, соревнования по туризму и ориентированию. При проведении «Дней здоровья» на открытом воздухе, учащиеся получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем – закаливание организма ребенка.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий на открытом воздухе, в лесу при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект.

Хочется поделиться опытом проведения «Дней здоровья» у нас в школе. Согласно плану спортивно-массовых мероприятий, они проводятся два раза: в начале и в конце учебного года для 5-11 классов.

Дважды в год (осенью и весной) все учащиеся отправляются на занятия по туризму. Он является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Учащиеся 5-11 классов вместе со своими классными руководителями выдвигаются в лес «Урочище Липки» для проведения общешкольного слета, здесь проводятся соревнования по туристическим навыкам. Ребята соревнуются в прохождении полосы препятствий, ориентировании (хождении по азимуту). Кроме этого, проводятся конкурсы художественной самодеятельности, на лучшую газету, спортивные соревнования. Остальное время дети просто отдыхают, общаются с друг с другом.

В течении года проводятся спортивные соревнования в 1-11 классах. При планировании этих соревнований разрабатываются положения для каждой параллели: 1-4 классы «Веселые старты»; 5-6 классы – соревнования по «Мини-футболу»; 7-8 классы – «Пионербол»; 9 классы «Русская лапта»; 10-11 классы (девушки) – «Волейбол»; 10-11 классы (юноши) - «Футбол».

Эти соревнования проходят с большим интересом, у учащихся поднимается настроение, появляется желание заниматься в дальнейшем спортом, дети записываются в секции понравившегося вида спорта.

Занятия на уроках, участие в соревнованиях, одним словом, физкультура – одна из основ нашего здоровья.

Задача учителя физкультуры – помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

Однако в обучении физической культуре есть несколько типичных проблем, заставляющих обращаться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке. Основными проблемами можно считать следующие:

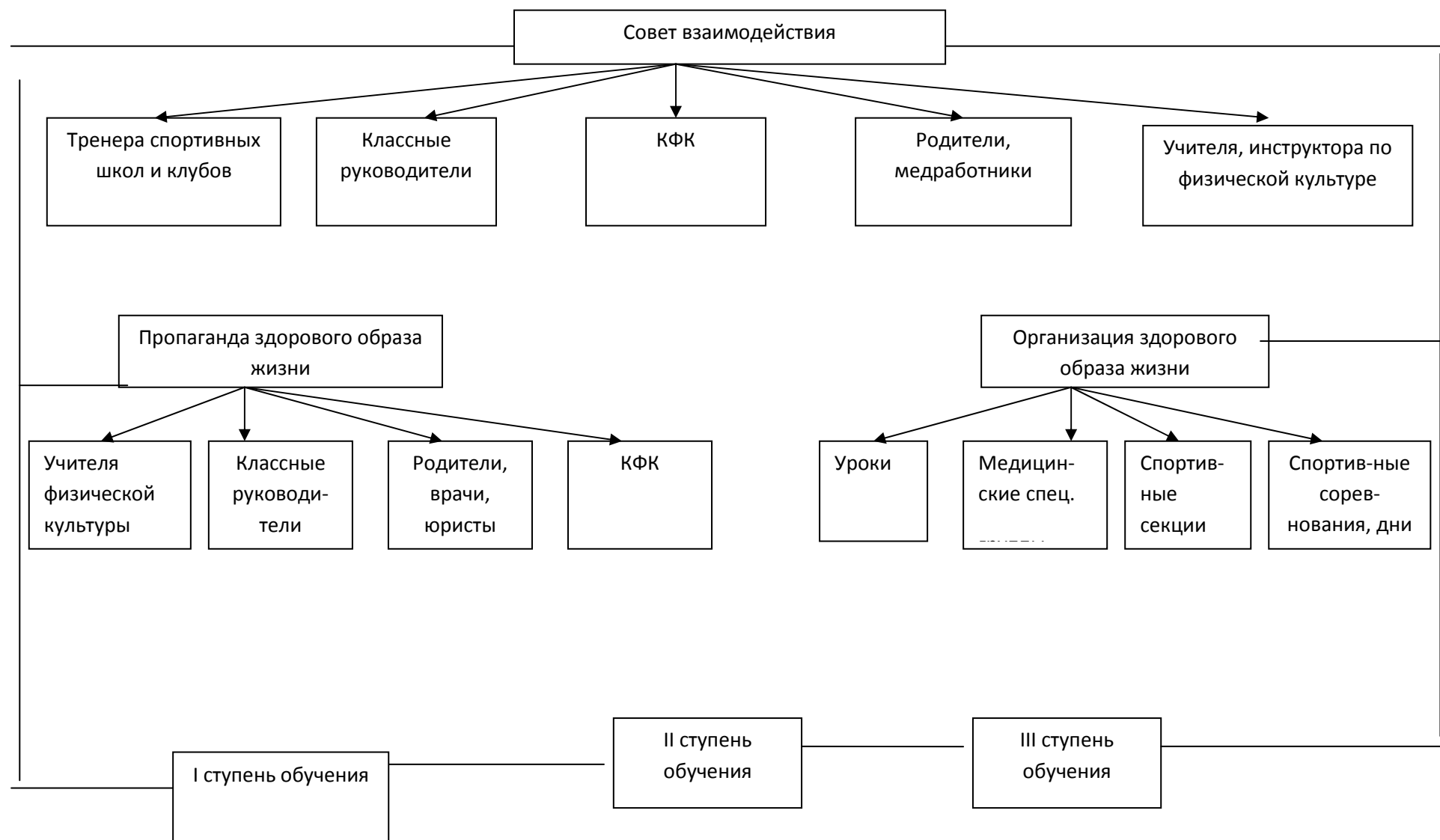
1. Низкий авторитет предмета
2. Слабая материально-техническая база
3. Перегруженность залов.

Для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физкультуре в школе, соединяющий в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия.

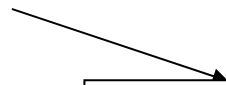
Организация учебно-воспитательного процесса. В результате работы накоплен определенный опыт, который позволяет сделать вывод, что организация учебно-воспитательного процесса неразрывно связана со структурой реализации программы «Здоровье», в которой предмету физическая культура и ОБЖ отведено особое место.

СТРУКТУРА

реализации программы «Здоровье»

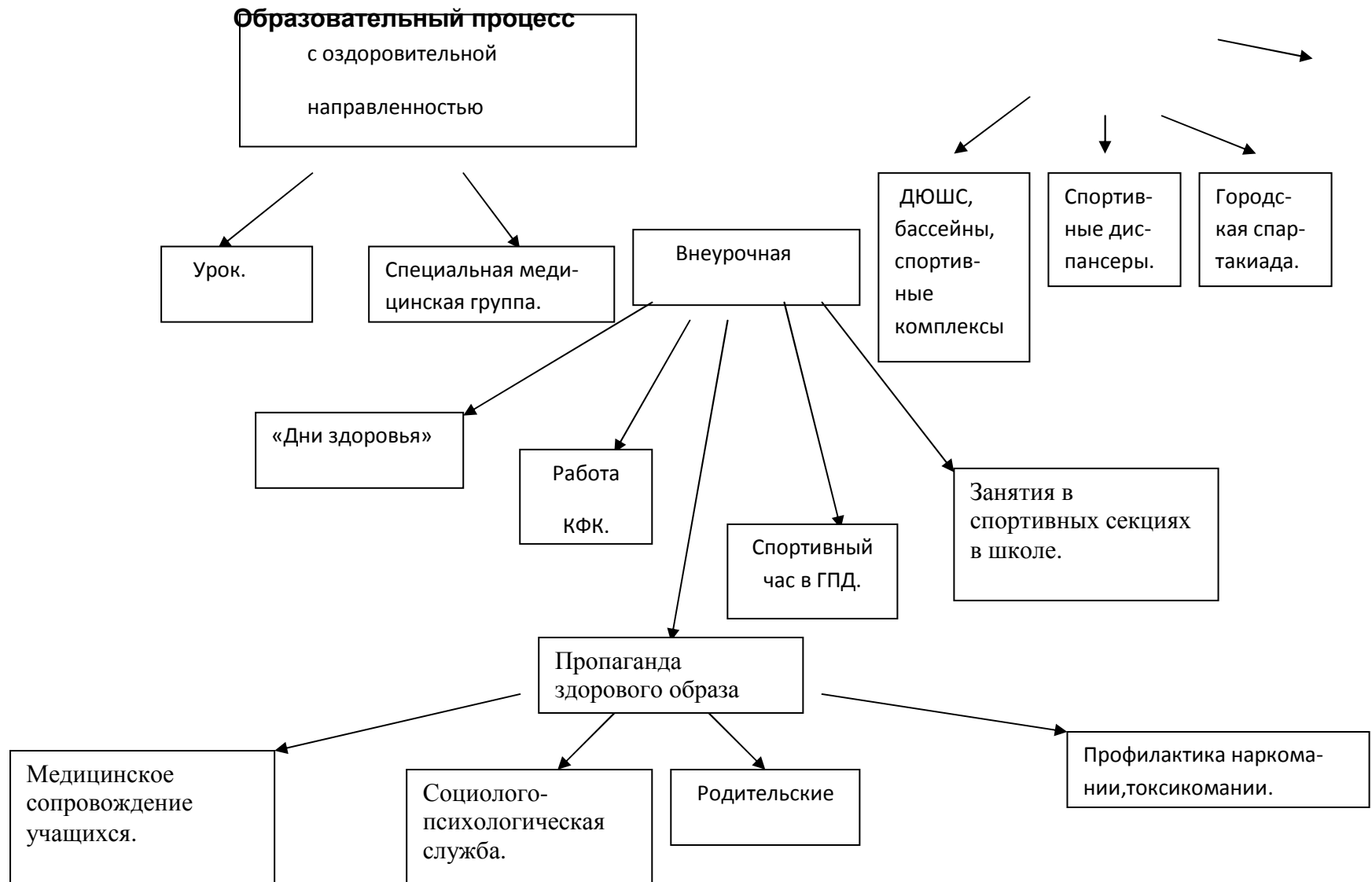


Физкультурно-оздоровительная работа в школе



Внешкольная

Детские
поликлиники
(медицинский
всеобуч).



РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Отслеживание результатов и оценка результативности опыта работы. Внедрение наиболее эффективных форм, методов и средств физического воспитания детей, позволило повысить результативность процесса обучения и воспитания, дало возможность выявлять и развивать творческие способности обучающихся, формировать устойчивый интерес и склонность учащихся к физической культуре.

| Год обучения | Количество учащихся | Успеваемость % | Качество знаний % |
|--------------|---------------------|----------------|-------------------|
| 2010-2011 | 206 | 100% | 96% |
| 2011-2012 | 201 | 100% | 95% |
| 2012-2013 | 221 | 100% | 92% |

Для повышения эффективности своей работы я использую:

- Комплексность обучения
- Технологии поэтапного обучения
- Педагогику сотрудничества
- Дифференциальный и индивидуальный подход в обучении
- Игровые технологии, спортивные и подвижные игры
- Технологию комплексной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся
- Компьютерные технологии