**Муниципальное автономное бюджетное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа г.Макарова»**

**(МАОУ СОШ г.Макарова)**

В аттестационную комиссию

Министерства образования

Сахалинской области

Педагог физической культуры:

Елисеев В.В

**Просветительская работа по формированию здорового образа жизни воспитанников**

**2024**

Известно, что на 50-55% наше здоровье зависит от нас самих — от нашего образа жизни. Окружающая среда закрепила свое влияние на здоровье на отметке в 20%. От генетической предрасположенности наше драгоценное здоровье зависит на 18-20%, и всего на 8-10% – от государственной системы здравоохранения.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Соответственно, здоровый образ жизни, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

С каждым годом школьная нагрузка возрастает. Подростки всё больше увлекаются гаджетами и ведут малоподвижный образ жизни. Отсюда вытекают проблемы с режимом дня и питания, а соответственно и со здоровьем.

Что для вас самое главное и дорогое в жизни? … Конечно же здоровье. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья.

Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где, как не в школе, этот фундамент строить.

**Формирование здорового образа жизни в современных условиях школы**

 является темой, над которой я работаю.

***Ведущая педагогическая идея опыта***– это мотивация детей к тому, 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.

**Актуальность** данной темы связана с возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, провоцирующей негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Человек формируется в движении, на дефицит которого организм реагирует целым комплексом заболеваний, справиться с которым никакая, даже сверхмощная медицина не сможет.

При выходе из школы выпускник должен уметь управлять собственным организмом, знать, что здоровье он может сохранить не в поликлинике, а на стадионе, бассейне, спортивной площадке, велосипедной дорожке, лыжной дорожке, катке, там, где его организм сможет получить жизненно важную дозу движений.

В связи с этим, **целью**моей работы является повышение образовательных компетенций в области физкультурного образования. А именно, сохранение и улучшение здоровья детей за период обучения в школе посредством приобщения к занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся при использовании здоровьесберегающих технологий.

Для достижения цели я поставила перед собой следующие **задачи**:

- помочь учащимся осознать необходимость сохранения и укрепления здоровья;

- формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом;

- развивать основные двигательные качества;

- раскрыть способности,  творческий, нравственный, физический потенциал каждого ученика;

- воспитывать в ученике уверенность в себе.

Поставленные цели и задачи **реализую за счет**:

- формирования и развития мотивов учения;

- совершенствования методики проведения урока и повышения его эффективности;

-  внедрения и применения различных технологий;

- индивидуальной работы с  обучающимися разных групп здоровья;

- разработать комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на сохранение и приумножение здоровья и профилактику заболеваний;

-разработать комплексы уроков с использованием современных образовательных технологий, в том числе информационных.

Формирование и развитие мотивов учения

Как показывает  практика, методика работы, рассчитанная на среднего ученика, приводит к стандартности урока физической культуры, снижает интерес к нему у школьников. При осуществлении дифференцированного обучения урок проводится по общепринятой структуре. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки. Детям с пониженной работоспособностью постепенно увеличиваю физическую нагрузку, пауза отдыха между повторениями заданий делаю более частыми и длительными. Все это позволяет организовать работу детей в основной, подготовительной и специальной медицинской группе с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные умения и навыки.

Огромное значение играет урок, на котором ребенок чувствует себя свободно, может проявить свои личностные качества. Безопасная среда урока — это та среда, в которой ребёнку комфортно, нет напряжённости и страха, где место занятий соответствует требованиям СанПиНов, где выполняются требования к объёму общей учебной нагрузки, объёму домашних заданий и, конечно же, где  широко используют здоровьесберегающие технологии. Сбережение здоровья учащихся ключевая компетенция учителя.

В своей работе я опираюсь на ведущие принципы здоровьесберегающей среды: прежде всего это личностный смысл обучения, мотивация. Учеба против воли ребенка никогда не будет улучшать его здоровье. И ученик, и учитель должны ощущать психоэмоциональную комфортность.

Всегда помню об индивидуализации учебного процесса. Стремлюсь сделать урок комфортным для каждого ребенка, знаю индивидуальные особенности детей, учитываю их в процессе своей деятельности.

Очень важно заинтересовать ребёнка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, я  учу школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами школьников являются простудные заболевания, стрессы, предпосылки для нарушения осанки, недостаточная двигательная активность.

Современное образование требует от учителя знания и  понимания сущности педагогических технологий. Причины применения педагогических технологий заключаются в необходимости внедрения в практику системно–деятельного подхода,  возможность проектирования технологической цепочки, процедур, методов, форм, обучения в цели достижения гарантированного результата. И в своей деятельности постоянно ищу пути для того, чтобы воспитывать и развивать в ребёнке активную, смелую, решительную личность. Личность, которая умеет сама добывать знания и применять их в нестандартных ситуациях.

Работая над темой, я пришла к выводу о том, что мне более близки те **педагогические технологии**, которые позволяют вовлечь каждого ученика в учебно-познавательный процесс, превращая его в активного участника этого процесса.

Условия малокомплектной школы создают благоприятную почву для использования технологий личностно-ориентированного и проблемного обучения.

Конечно, имеются трудности, вызванные разным уровнем готовности ученика к обучению, степенью его физического развития. Но как раз эти педагогические технологии позволяют решить и эту проблему, вовлекая в работу всех учеников.

Я использую на своих уроках элементы разных технологий.

Например:

**Развивающее обучение** - для развития различных видов двигательной деятельности, взаимоответственности, самостоятельности выполнения упражнений.

**Проблемное обучение** – это и работа с инструкциями в процессе учебной деятельности, и проблемно-поисковый метод, познавательные игры и упражнения, метод круговой тренировки. Также применяю в своей деятельности методические приемы, относящиеся к методу вариативного упражнения, игровой и соревновательный. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство. Организация дифференцированной, индивидуальной, групповой или парной работы с обучающимися на учебных занятиях способствует развитию индивидуальных качеств личности.

Применение **метода круговой тренировки**уже в течение нескольких лет позволяет выделить ряд положительных моментов используемой методики: является универсальной и эффективной для разных видов программы; позволяет включить в деятельность максимальное количество учащихся; повышает динамику и плотность занятий; позволяет снизить утомляемость занимающихся за счет переключения с одного вида упражнений на другой.  Это дает возможность даже слабому в физическом плане, но старательному и трудолюбивому ученику оценить собственные успехи и стимулировать к дальнейшему самосовершенствованию.

**Технология поддержки ребенка**  - создаю в процессе урока ситуацию, позволяющую включить каждого ученика в образовательный процесс, учитывая его возрастные и психологические особенности. Использую индивидуальный подход.

При проведении уроков я использую различные варианты. Предпочтение отдаю соревновательному методу. У учителя должно быть под рукой большое количество мелкого инвентаря, гимнастические палки, скакалки, теннисные и набивные мячи, гантели.

Для повышения эмоциональности уроков использую музыкальное сопровождение. Для того чтобы дети не уставали, провожу на каждом уроке подвижные игры, соблюдаю санитарно-гигиенические требования к занятиям физической культурой и гигиенические *критерии рациональной организации урока,*учитывая возрастные и физические особенности обучающихся, климатические  условия, возможности учебно-материальной базы школы.

Большое значение придаю самостоятельным занятиям учащихся. Этому отдаю часть уроков по общефизической подготовке. Самостоятельная деятельность учащихся позволяет оценить возможность учащихся самим строить учебный процесс под руководством учителя.

В ходе каждого урока решаю оздоровительные задачи. Это – одежда занимающихся, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки. Юношам даю упражнения с прикладной направленностью для формирования волевых качеств, реализуя связь физической культуры с начальной военной подготовкой. Для силовой подготовки к службе в армии все мальчики 6-9 классов соревнуются в силовом упражнении – подтягивании.

Проведение занятий на открытом воздухе при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют  деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Использование в педагогической деятельности разнообразных приёмов и способов работы на уроках, даёт возможность учащимся раскрыть свои творческие способности, найти себя.

 Каждый год обучающиеся нашей школы  принимают участие в олимпиаде по физической культуре, различных соревнованиях, где занимают призовые места.

Учащиеся занимаются в спортивной секции по волейболу, достойно представляя себя на соревнованиях разных уровней.

 Оценивая достижения учащихся, стараюсь ориентироваться на индивидуальные темпы развития двигательных навыков. Личностно-индивидуальный подход, применяемый при контроле и оценке учащихся, направлен на стимулирование стремления детей к совершенствованию и повышению активности, как на уроках, так и во внеурочной деятельности. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Стараюсь убеждать учащихся в том, что совместные тренировки, соревнования с соперниками обязательно обогащают опытом человеческого общения, учат лучше понимать друг друга.

            Учебная работа по физической культуре является важнейшей частью в плане укрепления здоровья, и поскольку здоровье – понятие комплексное, необходимо переходить от акцента на физическую подготовку к воспитанию привычек здорового быта средствами и методами физической культуры.

            Полагаю, что вовлечение в различные формы занятий физической культуры основной массы учащихся и педагогов окажет самое плодотворное влияние на их здоровье.

            К.Э. Циолковский писал: "Каждое разумное существо – есть воин, сражающийся за свое будущее, за господство разума и блага во вселенной…”

            А я, со своей стороны продолжу: "…воин должен быть сильным, выносливым и интеллектуально развитым”. Социализация личности ученика и его интеграция в обществе в сложных условиях современной России возможны только при сформированности крепкого здоровья, основ нравственности и культуры.

Таким образом, хочется подвести итог вышесказанному.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Народ, здоровый духовно и физически, имеет не просто продолжение своей истории, он имеет великое будущее, осуществляя свою великую миссию.

Директор МАОУ «СОШ г.Макарова» О.А.Кан