**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа№6 города Лесосибирска»**

**Учитель физической культуры**

**Бобровская Татьяна Юрьевна**

**Здоровье нации - «визитная карточка» государства**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,  
действует, бегает, кричит, пусть он находится в  
постоянном движении.  
Ж.Ж.Руссо*

Учитель - это одна из самых сложных, но очень интересных профессий. Обучая детей, учитель познает что – то новое для себя, таким образом, постоянно обучается вместе со своими воспитанниками. А быть учителем физкультуры – это значит безгранично любить движение, ведь только постоянное движение ведёт к развитию.

Со второго класса я занималась лыжными гонками, участвовала в соревнованиях разного уровня, неоднократно была победителем и призёром школьных, районных, зональных, краевых соревнований. И сейчас будучи взрослым человеком, понимаю насколько значимо заниматься спортом. В первую очередь спортсмены имеют высокую работоспособность, и мне, как учителю физической культуры, это помогает активно и эмоционально включаться в деятельность вместе с учащимися на протяжении всего урока.

Поэтому основной целью своей профессиональной деятельности считаю: формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Для достижения поставленной цели учебный процесс направляю на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

На уроках деятельность учащихся организую так, чтобы они могли самостоятельно добывать и перерабатывать информацию, что способствует успешной социализации ребенка в современной действительности. Личностный потенциал каждого ребенка активизирую через личностно – ориентированный подход в обучении. Создаю условия для самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка, учебный процесс выстраиваю таким образом, чтобы каждый мог проявить свои способности на высоком уровне. Такой подход помогает сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленной цели решаю следующие практические задачи.

**Формирование:**

* интереса учащихся к занятиям физической культурой;
* умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; выполнять основные двигательные действия в соответствии с техникой; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
* потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Оценку достижений учащимися планируемых результатов на базовом и повышенном уровне осуществляю с помощью диагностических измерителей. Отслеживаю динамику учебных достижений каждого учащегося и фиксирую в специальных форматах. На основе мониторинговых исследований осуществляю прогноз и предупреждаю нежелательные тенденции в физическом развитии учащихся.

Весь процесс обучения подразделяю на короткие этапы. Каждый этап включает: предметную диагностику, прогнозирование достижений, моделирование подходов, нацеленных на достижение каждым ребёнком максимального уровня усвоения учебного материала, анализ динамики достижений учащихся при подведении итогов.

Такой подход позволяет выявить реальный уровень развития каждого ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического развития, простроить маршрут индивидуальной работы с ребёнком.

Разработала систему методов для выравнивания «отстающих» физических качеств. Провожу анализ состояния физической подготовленности школьников, на основе которого подбираю «методы выравнивания» и планирую содержание физической подготовки. Данную систему методов использую с учетом индивидуального профиля физической кондиции школьников. Такой подход позволяет мне выделять «сильные» и «отстающие» стороны физической подготовленности, как отдельного учащегося, так и всего класса. Следовательно, есть возможность избирательного воздействия на функции двигательной сферы, которые требуют выравнивания. Разработала комплексы специально – подготовительных упражнений, направленных на развитие тех или иных «отстающих» физических качеств, которые дополняют учебный материал перспективного планирования. Это позволяет мне варьировать на занятиях направленность и объем физических упражнений с учетом выявленных недостатков физической подготовленности школьников.

Таким образом, сформированная система методов помогает мне «выравнивать» недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зон «хорошо» и «отлично». В результате укрепляется здоровье детей, формируется потребность в системе заниматься физической культурой и спортом, познавать свои физические резервы, добиваться успехов, вести здоровый образ жизни.

Систематически применяю способ круговой тренировки, который включает в себя три метода (непрерывно – поточный, поточно-интервальный, интенсивно – интервальный). Планомерное использование в основной части урока данного способа, позволяет комплексно решать задачу общей и специальной физической подготовки, создавать выгодный режим для повышения аэробных возможностей организма.

Работая в начальной школе, для активизации всех анализаторов на своих уроках широко использую наглядные приемы - это показ, контрольные карточки, карточки-схемы, имитация, подражание движениям животных, учебные карточки «Веселые человечки». Для детей с речевой патологией характерно нарушение пространственного восприятия, что создает значительные сложности ориентирования в пространстве, поэтому разработала систему упражнений с мячом, которая направлена на отработку силы, точности движения, возможности определения себя и предмета в пространственном поле. Большое внимание уделяю играм с мячом, которые являются прекрасным инструментом, используемым в коррекционно – логопедической практике.

Компьютерные технологии применяю на уроках каждого раздела программы. Например, по разделу лыжной подготовки составила в электронном варианте классификацию способов передвижения на лыжах; по разделу легкая атлетика представляю упражнения, изучаемые в школьной программе с поэтапным разучиванием. Включаю учащихся в самостоятельную разработку презентаций по отдельным упражнениям и видам спорта, а затем демонстрацию работы классу. Таким образом, повышаю познавательную активность учащихся.

Для эффективности обучения веду тесное сотрудничество с узкими специалистами, классными руководителями, учителями – предметниками и медицинской службой школы, что позволяет координировать деятельность педагогического коллектива в формировании потребности здорового образа жизни, способствовать сохранению здоровья учащихся.

В своей работе использую частично-поисковый метод, проблемный метод, метод проектов, например, долгосрочный проект: «Папа, мама, я – чемпионы» или «Я – чемпион». При использовании элементов технологии личностно-ориентированного обучения, формирую учебно-организационные умения у младших школьников как субъектов деятельности.

На уроках и во внеурочной деятельности использую доверительно – деловую манеру общения с учащимися. Основу моей педагогической позиции составляет педагогика сотрудничества.

Организую интеллектуальную и творческую деятельность своих воспитанников через привлечение к участию во Всероссийских мероприятиях.

Разработала рабочую программу дополнительного образования «Лыжные гонки», которая рекомендована для применения в рамках педагогического сообщества учителей физической культуры городского методического объединения и успешно используется ими.

В рамках данного курса учащиеся овладевают способами передвижения на лыжах, что способствует формированию устойчивого навыка одноопорного скольжения; развития равновесия, выносливости. Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую комплексные задания, в содержание которых включаю упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т. д.). Учебно-тренировочный цикл завершаю контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Провожу внутри секции соревнования, которые повышают интерес к занятиям. Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения учащимися одной из части практического занятия с группой. В целях улучшения реализации программы соединяю учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному мной совместно с учащимися. В ходе уроков по лыжной подготовке дети выступают в роли инструкторов, что позволяет повысить уровень освоения способов передвижения на лыжах даже «слабых» учеников.

Решая задачу партнерства с семьей, способствую усилению взаимосвязи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми школе и воспитанием ребенка в семье.

Организуя взаимодействие педагогов и родителей в формировании потребности здорового образа жизни, получила следующие результаты: у родителей учащихся повысился интерес к двигательной активности своих детей. Стала реальностью готовность родителей к конструктивным партнерским взаимоотношениям с педагогами, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье. В традиционном спортивном празднике: «Папа, мама, я – спортивная семья» родители принимают активное участие. У детей появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания, сформировалось понятие о вредных привычках и негативное отношение к ним. Для решения проблемы качественного улучшения физического состояния учащихся в своей деятельности в области здоровьесбережения использую технологии А.П. Щербака, В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова. Широко применяю в своей педагогической практике нетрадиционные формы работы. Это «гимнастика маленьких волшебников», дыхательная гимнастика, упражнения на осанку, упражнения на профилактику плоскостопия, звуковая гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на развитие мелкой моторики, общеразвивающие упражнения с рифмованными строчками.

Организую традиционное в нашей школе, мероприятие «День здоровья», одной из форм проведения которого является прохождение классом нескольких станций, задания на которых могут быть, как спортивного плана, так и из области географии, медицины, туризма. Такое разнообразие делает данное мероприятие интересным и поучительным.

На больших переменах (20 минут) координирую двигательную деятельность учащихся начальной школы, через игры (пионербол, мини-футбол), подвижные игры, ритмическую гимнастику и различные упражнения с предметами. Такая организация помогает привлечь к организованной двигательной деятельности, в первую очередь, гиперактивных детей. Их деятельность нецеленаправленна, мало мотивирована, поэтому данная форма работы является физической реабилитацией, которая направлена на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры.

Издревле считается, что здоровье нации должно быть своего рода «визитной карточкой» государства, показателем его культуры, поэтому вся моя работа направлена на формирование достойного гражданина своей Родины, умеющего использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Закончу словами итальянского физиолога Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».