Отдел образования, спорта и туризма Мозырского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 16 г. Мозыря»

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ТЕМЕ «ОБУЧАЯ, Я ВОСПИТЫВАЮ ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ КАК К ЦЕННОСТИ»**

Авторы-составители:

Гурина Ольга Матвеевна,

учитель физической культуры и здоровья

Шкоркин Александр Николаевич,

учитель физической культуры и здоровья

Мозырь 2014

Здоровье — не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

Ученые считают, что здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20 %— от экологии, на 20% — от наследственности и на 10% — от уровня развития медицины. Таким образом, на состояние здоровья большей частью влияют факторы, зависящие от самого человека. Люди понимают, как важно заниматься физической культурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физическими упражнениями «на потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать…(2)

Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства.

Проводя диагностическое исследование учащихся 6 классов, меня насторожило отношение учащихся к собственному здоровью: низкая занятость учащихся физкультурой и спортом в свободное время (Приложение 1); непонимание учащимися значимости занятий физическими упражнениями (Приложение 2) и, как факт, низкая успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье» (Приложение 3).

Почему так происходит? Видимо, наши учащиеся среди жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. А мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя болит голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

Поэтому, как учитель физической культуры и здоровья, я поставил перед собой следующую цель: воспитание отношения к собственному здоровью и к здоровью окружающих как к высшей ценности. Достижение поставленной цели осуществляю через решение следующих задач:

* содействовать повышению физкультурной грамотности как средства формирования мотивации к укреплению физического здоровья;
* развивать физические качества, двигательные умения и навыки учащихся посредством включения в различные виды деятельности.

 В результате работы по воспитанию у учащихся отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности у моих воспитанников появится желание и стремление заниматься физическими упражнениями, изучать предмет, повысится успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье».

Н. В. Кухарев в работе «Научно-практические методики, способствующие формированию познавательных интересов учащихся на уроке и во внеурочной работе» (3) указывает на два канала формирования познавательного интереса у школьников:

1. Средствами отбора информации;
2. Средствами включения школьников в познавательную деятельность.

Объясняет он это тем, что любая информация педагога, в какой бы степени она не была интересной, не может постоянно удовлетворять учащихся. Учащиеся испытывают удовлетворенность при условии, если в собственной деятельности испытывают успех и ощущают интеллектуальное и духовное развитие.

* 1. Формирование познавательных интересов учащихся средствами отбора информации.

Шкала 1.

Информация:

* заставляет удивляться, поражает воображение;
* заставляет задуматься;
* подводит учащихся к видению нового в ней;
* является основой формулирования понятий, правил, законов и т.д.;
* свидетельствует об огромных возможностях человеческого мозга (на анализе истории научных открытий);
* нацеливает на внутри- и межпредметные связи;
* ориентирует на использование знаний в жизни, в практической деятельности;
* предупреждает утилитаризм (стремление из всего извлекать выгоду).

1.2. Формирование познавательных интересов учащихся средствами включения их в познавательную деятельность.

Шкала 2.

Процесс деятельности:

* вызывает у учащихся стремление находить привлекательные стороны;
* сопровождается мотивами: «додумался», «как же этого раньше не знал», «не так уж трудно»;
* нацеливает на разрешение противоречий;
* заставляет посмотреть на явление (процесс, задачу) с другой стороны;
* ориентирует на применение знаний в новых условиях;
* включает элементы усложнения заданий, задач;
* развивает сметливость, воображение;
* предполагает элементы исследования.

Главное в деятельности учащихся — чувство собственного роста в условиях постоянно создаваемых для них педагогом ситуаций успеха. Кроме этого, он говорит о формировании познавательных интересов учащихся:

* способами обеспечения их эмоционально-волевого состояния на каждом этапе урока. Эти научно-практические методы главным образом нацеливают учащихся на овладение функциями педагога. Интерес, внимание и ответственность учащихся при этом значительно повышается;
* ориентацией в области психологических критериев урока. Главное в уроке — обратная связь, т.е. видение того, как понимают и принимают учителя учащиеся;
* во внеурочной работе. Учебная деятельность на уроке стимулирует их внеурочную деятельность;
* ориентацией педагога на индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся.

Формирование интереса к урокам физической культуры и здоровья – процесс многогранный, сложный, а главное непрерывный. Поэтому каждый урок следует рассматривать как звено в непрерывной цепи поставленной задачи. Вместе с тем урок представляет собой целостное, завершенное занятие, логически связанное по целевым установкам и содержанию с предыдущими и последующими уроками. Существует много приемов, позволяющих заинтересовать учеников уроками физической культуры и здоровья.

Для повышения физкультурной грамотности, как средства формирования мотивации к укреплению физического здоровья, использую:

1. Мотивацию учащихся через уяснение смысла и значения учебных занятий, т.е. формирование физкультурных знаний. Этому способствует выполнение содержательных линий программы «Знания», «Основы видов спорта» (4). Например, проводя занятие по теме «Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность», разучиваем упражнения для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Выполнение этих упражнений в качестве физкультурных минуток на уроке и во время выполнения домашних заданий, убеждает учащихся в их эффективности. Знание оптимальных показателей частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки помогает учащимся проводить самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Таким образом, по мере усвоения теоретических знаний, формирования убеждений в их полезности возникает и развивается потребность в овладении ими, которую стараюсь удовлетворить в процессе обучения.
2. Мотивацию учащихся через уяснение смысла и значения не только учебных занятий в целом, но и отдельных этапов урока, а также конкретных упражнений. Учитель знает, с какой целью он проводит то или иное упражнение, но чаще дает задание и молчит, обращая внимание только на правильность выполняемых упражнений. Учащиеся, в силу своей любознательности, должны знать, для чего они выполняют задания. Поэтому стараюсь объяснить важность и значимость выполняемых упражнений. Например, специальный комплекс упражнений в движении, проводимых в начале урока формирует и укрепляет правильную осанку. Разновидности беговых упражнений, различные прыжки, метание на дальность, подвижные игры, эстафеты с преодолением несложных препятствий — способствуют развитию быстроты. Рывки согнутыми и прямыми руками, сгибание и выпрямление рук из упора лежа, челночный бег — способствуют развитию скоростно-силовых качеств и т.д.
3. Ориентирую учащихся на использование полученных на уроке умений, навыков и знаний в жизни. Например, разученный на уроке комплекс утренней гимнастики необходимо выполнять дома в рамках следования режиму дня. При помощи усвоенных физкультурных минуток можно снять усталость во время выполнения домашнего задания. Теоретический учебный материал основ видов спорта, который усваивается на учебных занятиях одновременно с двигательными умениями, навыками и способами деятельности, дает возможность среди сверстников найти единомышленников, организовать группы по интересам и заниматься понравившимся видом спорта во внеурочное время.
4. Предлагаю на уроке элементы исследования. Интерес, внимание и ответственность детей при этом значительно повышается. Например, на уроке по развитию гибкости дети были ознакомлены с понятием «гибкость» и для чего её необходимо развивать. Ученикам предложил исследование, цель которого установить, можно ли при помощи специальных упражнений развивать гибкость. В начале основной части урока провел тестирование. Учащиеся запомнили результат. Затем выполнили комплекс упражнений стретчинга. Провели повторное тестирование, сверили результаты, сделали выводы.
5. Стенды наглядной агитации с циклической сменой содержания информации. На стендах размещена информация о результатах внутришкольной олимпиады по физической культуре, фотографии школьных команд и учащихся, достигших лучших результатов среди сверстников, а также грамоты и дипломы призёров и победителей, свидетельствующие о результатах занятий физкультурой и спортом.

Воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей ценности происходит через развитие физических качеств, двигательных умений и навыков учащихся посредством включения в различные виды деятельности. Для этого:

1. При проведении уроков использую различные методы и способы организации учащихся:
* фронтальный метод применяю на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учащимися одновременно - при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Даю указание и оценку только в общей форме всем занимающимся;
* поточный способ — все дети выполняют упражнение «потоком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступил к нему. Например, упражнение в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке;
* посменный способ — дети выполняют упражнение сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. Например, бег с низкого старта 30м;
* групповой метод. Распределяю учеников на две – три группы. Одна из них под моим наблюдением разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно выполняют знакомые упражнения или играют. Затем учащиеся меняются местами. Например, на уроках гимнастики для своевременного оказания помощи и страховки я работаю с одной группой;
* индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под моим контролем. Например, задание по индивидуальной программе (5).
1. Нацеливаю учащихся на овладение функциями педагога: проведение комплексов общеразвивающих упражнений, применение способов предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений, судейство — повышают интерес, внимание и ответственность учащихся.
2. На уроках использую инвентарь, нестандартное оборудование, наглядность, музыкальное сопровождение. Подбираю комплексы упражнений с палками, скакалками, обручами, большими и малыми мячами и т.д. Проведение уроков физического воспитания с использованием спортивного инвентаря, специального оборудования, мелких предметов повышает работоспособность, вызывает положительные эмоции, а музыкальное сопровождение способствует созданию атмосферы праздничности.
3. Провожу рефлексию не только в конце урока, но и на внеклассных мероприятиях. Стремясь воспитать человека, который сможет самостоятельно учиться в течение всей жизни, необходимо помнить о важности обучения учащихся осуществлению рефлексивной и оценочной деятельности, как в отношении себя, так и в отношении партнеров по совместной работе. Умение оценить достижения, обозначить проблемы и недостатки, определить уровень усвоения того или иного понятия делает обучение осознанным, целенаправленным, системным. Ведь каждая осознанная ребенком проблема является импульсом, толчком для развития, а значит завтрашним достижением и успехом. Например, для того, чтобы закрепить благоприятную эмоциональную атмосферу, учить учащихся видеть не только свои достижения, но и результаты своих одноклассников, в конце урока каждый ученик по очереди делает соседу комплимент. Ребята должны соблюдать правило: говорить комплимент следует, глядя в глаза своему товарищу и улыбаясь. Например, итогом спортландии «Зимние забавы» был праздничный салют из шаров темного цвета. Таким образом учащиеся прощались с плохим настроением накануне каникул. А яркие шары светлых оттенков унесли с собой, подчеркивая свои положительные эмоции.
4. Провожу общешкольные спортивно-массовые мероприятия, физкультурные праздники, спортландии с участием гостей: выдающихся людей, спортсменов, достигших результатов, тренеров и руководителей секций со своими воспитанниками, а так же подключаю актив учащихся школы. Это стимулирует интерес к физической культуре и спорту, приобщает школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями, является активным отдыхом, воспитывает морально-волевые качества. Например, во время военно-спортивной игры «Зарница» проводилось показательное выступление секции карате, а напутственное слово участникам соревнований давал Гурин С.А.— майор милиции, воин-интернационалист, имеющий боевые награды. При проведении мероприятия в рамках Всемирного Дня снега актив учащихся приготовил костюмированное представление и организовал чаепитие на празднике. Этот праздник надолго запомнится ученикам.
5. В летний период я организовываю многодневные туристические походы. Активный отдых на природе, получение туристского опыта, воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе сочетаются с повышением физических и моральных качеств участников похода, приобщают учащихся к здоровому образу жизни. Положительные впечатления участников похода, эмоциональные рассказы, восторженные отзывы способствовали более тесному сотрудничеству с ГУО «Мозырский центр туризма и краеведения детей и молодежи» и открытию на базе школы занятий по интересам «Пешеходный туризм».
6. Приобщаю родителей к участию в спортивной жизни детей. Семья, как социальный институт, имеет немаловажное значение в механизме социализации личности, в том числе в вопросах физического самосовершенствования и ЗОЖ путём информирования учащихся в этой области знаний, а также при проявлении своего отношения к занятиям физическими упражнениями. Детям очень важна поддержка родителей. Поэтому привлекаю родителей к различного рода соревнованиям не только в качестве судей, но и участников конкурса, например, «Мама, папа, я — спортивная семья!» Соревнования по футболу, волейболу, спортивные эстафеты, походы выходного дня с участием родителей стали неотъемлемой частью жизни школы.
7. Мои учащиеся постоянно принимают участие в различных районных, областных, республиканских соревнованиях, где неоднократно являлись победителями и призёрами. Результативное участие в соревнованиях стимулировало к созданию секций по гандболу, футболу, ОФП. Для сотрудничества были привлечены тренера СДЮШОР.
8. На переменах не упускаю возможность поиграть с учащимися в настольный теннис. Активный отдых обеспечивает необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке.

В результате целенаправленной работы с учащимися по повышению физкультурной грамотности как средства формирования мотивации к укреплению физического здоровья и развитию физических качеств, двигательных умений и навыков посредством включения в различные виды деятельности я воспитал и воспитываю отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей ценности. У моих воспитанников появилось желание и стремление заниматься физическими упражнениями (Приложение 4), изучать предмет (Приложение 5) и, как результат, повысилась успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье» (Приложение 6). Учащиеся осознанно посещают секции футбола, волейбола, туризма, ОФП, бассейн, карате и др. Свои познавательные интересы реализуют не только на уроках, но и на занятиях по интересам «Здоровый образ жизни». В целом, можно говорить не только о повышении интереса к урокам физической культуры и здоровья, но и о развитии потребности в регулярных занятиях спортом, приверженности к здоровому образу жизни.

Зная эффективность родительского влияния на физическое развитие и оздоровление учащихся, планирую ряд мероприятий, направленных на формирование у родителей умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями с учащимися.

Укрепление и сохранение собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности (1). Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно.

Список использованных источников

1. Кобринский М. Е., Фурманов А. Г. Формирование физического здоровья детей и молодёжи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: Пособие для учителей физической культуры. –Мн.: ОДО "Тонпик", 2005.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: Учебно-методическое издание .-М.: "ВАКО", 2004.
3. Кухарев Н. В. Диагностика познавательных интересов и умственной самостоятельности учащихся.-2-е изд., перераб. и доп.- Мозырь: "Белый ветер", 1998.
4. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье 5-11 классы»: Утверждено Министерством образования РБ.-Мн., 2012.
5. Шпак В.Г. Основы теории и методики преподавания физической культуры: учеб.пособие/В.Г. Шпак.-Минск: Беларус. Энцыкл. імя П.Броўкі, 2010.-230с.:ил.

Приложение 1

**Занятость учащихся 6 классов физкультурой и спортом
в свободное время
2012/2013 учебный год**

Приложение 2

**Мотивы, влияющие на посещение уроков
 физической культуры и здоровья учащимися**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мотив занятий** | **Учащиеся**  |
| 1 | Укрепить здоровье | 12% |
| 2 | Получить хорошую физическую нагрузку | 9% |
| 3 | Достичь высокой успеваемости по ФК | 6% |
| 4 | Развлечься, отдохнуть | 27% |
| 5 | Принять участие в спортивной игре | 18% |
| 6 | Просто подвигаться | 14% |
| 7 | Улучшить осанку, фигуру | 7% |
| 8 | Получить знания | 3% |
| 9 | Другие мотивы | 4% |

Приложение 3

**Успеваемость по предмету**

**«Физическая культура и здоровье» 6-е классы**

**2012/2013 учебный год**

Приложение 4

**Занятость учащихся 7 классов физкультурой и спортом
 в свободное время
2013/2014 учебный год**

Приложение 5

**Мотивы, влияющие на посещение уроков
 физической культуры и здоровья учащимися**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мотив занятий** | **Учащиеся** |
| 1 | Укрепить здоровье | 21% |
| 2 | Получить хорошую физическую нагрузку | 12% |
| 3 | Достичь высокой успеваемости по ФК | 12% |
| 4 | Развлечься, отдохнуть | 6% |
| 5 | Принять участие в спортивной игре | 20% |
| 6 | Просто подвигаться | 7% |
| 7 | Улучшить осанку, фигуру | 10% |
| 8 | Получить знания | 9% |
| 9 | Другие мотивы | 3% |

Приложение 6

**Успеваемость по предмету**

**«Физическая культура и здоровье» 7-е классы**

**2013/2014 учебный год**