

Обобщение опыта работы по теме:

Применение современных информационно-коммуникативных, здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры

Выполнила:

учитель I квалификационной категории

Стефанишена Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Основные характеристики опыта.....	3
1.1 Сущность опыта.....	3
1.2 Актуальность опыта.....	3
1.3 Условия становления опыта.....	6
1.4 Новизна опыта.....	6
1.5 Трудоемкость опыта.....	6
Глава 2. Технология опыта.....	10
3.1 Цели и задачи.....	10
3.2 Средства и методы.....	10
3.3 Проведение мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности учащихся.....	26
Глава 4. Результативность опыта.....	29
Список литературы	
Приложения	

ГЛАВА I

Основные характеристики опыта

1.1 Сущность опыта

Сущность опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

1.2 Актуальность опыта

Прежде чем начать своё выступление, я хочу спросить у вас, что для вас самое главное и дорогое в жизни? Конечно же, здоровье. Вопросы здоровья, физического воспитания и здорового образа жизни привлекали внимание врачей, философов, поэтов ещё более двух тысяч лет назад. Снижение уровня здоровья детей остаётся серьёзной педагогической проблемой и сейчас.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует

необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. При решении этих вопросов возникают противоречия. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

Я считаю, что моя профессия – одна из самых трудных и сложных. И вместе с тем, она нужная и благородная.

В чем же сложность моей профессии? С какими проблемами приходится сталкиваться современному учителю физкультуры? Ни для кого не секрет, что за последнее десятилетие неуклонно снижается уровень физического развития детей. Учителю физкультуры противостоят плохая экологическая обстановка, хронические отклонения в здоровье детей с раннего возраста, и всеобщая гиподинамия.

Успех обучения, воспитания и развития юного гражданина во многом зависит от того, насколько я и другие учителя заинтересуем его, насколько увлечем идеалом физического совершенства, как построим систему своей работы, какой путь изберем к заветной цели, какие средства и методы используем при этом.

И в этой сложной обстановке у меня особая роль - ведь для большинства детей я являюсь единственным человеком, способным со знанием дела содействовать их физическому развитию, помочь им обрести уровень физической культуры, соответствующий современным требованиям.

1.3 Условия становления опыта

Многолетний опыт работы в Хрустовской школе, где я работаю уже 19 лет, дает мне возможность изложить суть своего подхода, методики педагогической и воспитательной работы с учащимися. Я представляю свой профессиональный опыт современных информационно-коммуникативных, здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры. Опыт и учителя физической культуры, и руководителя программы «Здоровая школа».

1.4 Новизна опыта

Новизна опыта заключается в реализации информационно-коммуникативных, здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

1.5 Трудоёмкость опыта

Главная проблема, которая стояла передо мной – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей. Под условиями я понимаю повышение мотивации учащихся к урокам физкультуры, создание материальной базы для занятий.

Учащиеся школы, особенно девушки старших классов, без особого желания посещали уроки физической культуры, часто под любым предлогом пропускали занятия. В школе не было условий для проведения более полноценных уроков физической культуры, в том числе практически не было спортивного инвентаря.

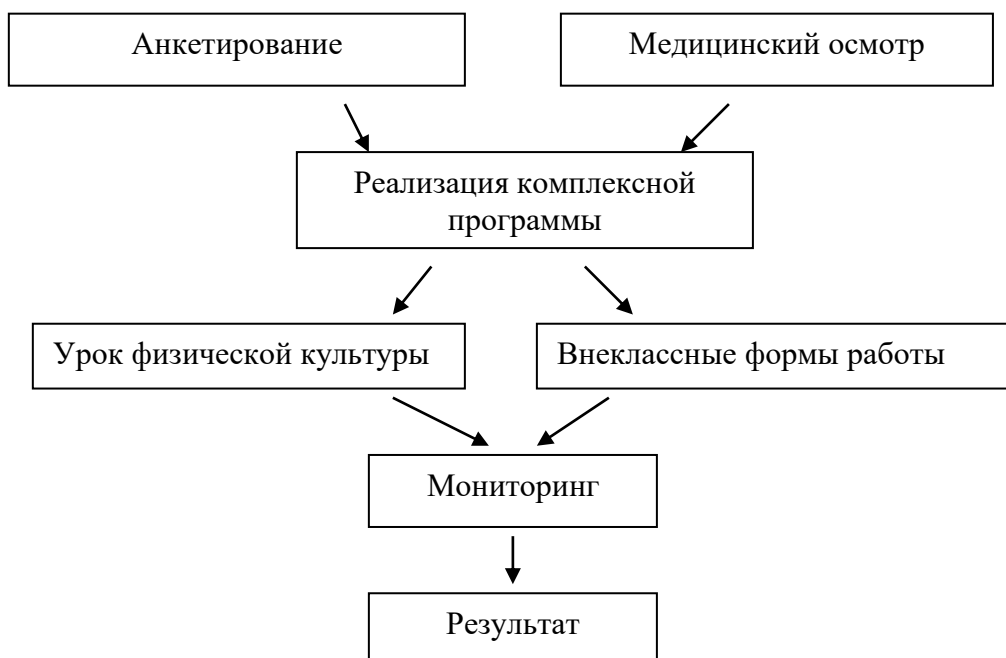
Совместными усилиями с администрацией школы создали свою спортивную базу школы:

- отремонтировали имеющийся спортивный зал;
- приобрели спортивный инвентарь;

- изготовили нестандартное оборудование;

Наличие хорошей спортивной базы школы позволило работать по комплексной программе по физическому воспитанию в школе.

Систему работы по реализации комплексной программы можно представить в виде схемы (см. Схема 1).



ГЛАВА II

Теоретическая база опыта

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология». В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

2.1 Здоровьесберегающие технологии в школе

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Причины, приводящие к нарушению здоровья детей (см. Схему 2).

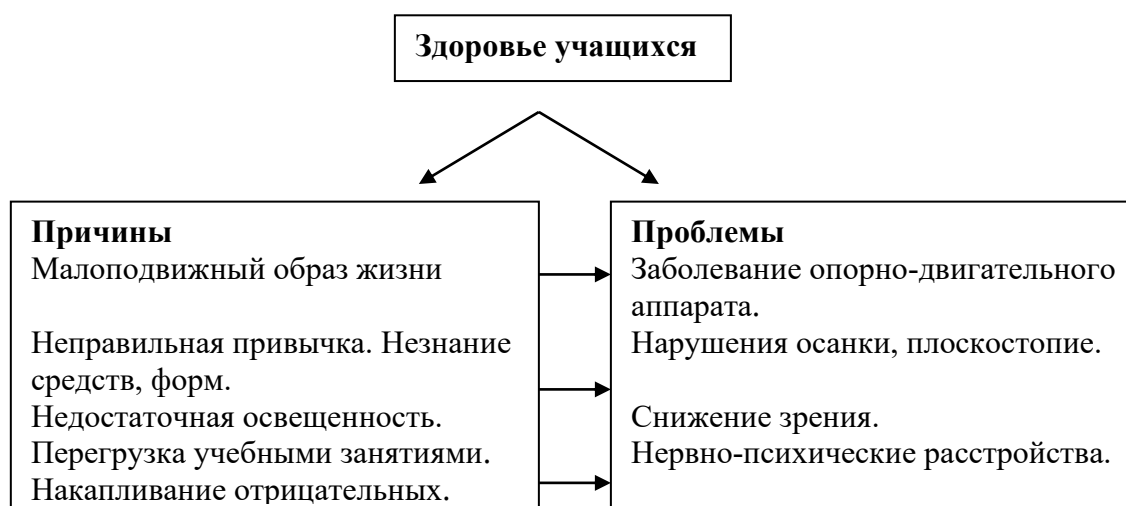


Схема 2. Причины, приводящие к нарушению здоровья.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Второй. Этап углубленного изучения

Третий. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

ГЛАВА III

Технология опыта

3.1 Цели и задачи учебной деятельности

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения. При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Моя задача как учителя заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
- беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его способностей
- обязательно планирую материал

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры. Для реализации здоровьесберегающего пространства, рассмотрим Схему 4

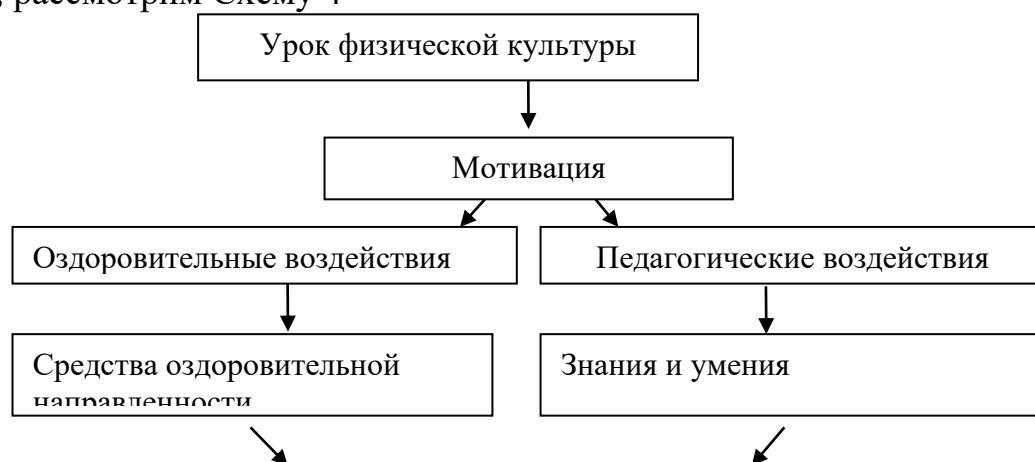


Схема 4. Воздействие уроков физической культуры на школьников

3.2 Формы, средства и методы

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;
- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. Для наглядности используем схему 3. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.



Схема 3. Гигиенические средства достижения здоровьесбережения

Второе использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания;
- внеклассные формы физического воспитания;
- различные технологии

1. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особым образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. Презентация одной темы (см. Приложение 1).

В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма. С этой целью практикую занятия в шортах и майках, игры на свежем воздухе, ходьбу босиком, обтирание после уроков и др. Учю детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

2. Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья (см. Приложение 2). На уроках здоровья детей делю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Комплексы упражнений (см. Приложении 3).

Регулярно применяю специальные комплексы формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию (см. Приложения 4). Включаю в уроки сюжетные игры и игровые задания.

Современный уровень образования, эффективная деятельность в определенной предметной области требуют от учителя овладения целым комплексом ключевых профессиональных компетенций. Среди них важнейшие – учебно-познавательная, информационная и коммуникативная.

Информационно-коммуникативные технологии

ИКТ занимают особое положение в современном информационном мире. Навыки владения компьютером, умение использовать его в повседневной

работе, работе в Интернет, умение использовать электронные информационные ресурсы, находящиеся в распоряжении человечества, являются приобретенными на сегодняшний день. Я стараюсь идти в ногу со временем и тоже применяю ИКТ в своей педагогической деятельности на уроках физической культуры и на секционных занятиях.

При выполнении упражнений, как в разминке (ритмическая гимнастика), так и при выполнении упражнений в основной части урока использую функциональную музыку. Учащимся легче привыкнуть к заданному ритму в конкретном упражнении. Главное, что музыкальное сопровождение очень нравится детям, а, значит, я добиваюсь желаемого результата – у детей повышается мотивация к выполнению упражнения.

3. Использую современные средства физического воспитания. Применяю такие средства в работе с девушками старших классов.

Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации старшеклассниц к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашла в выборе средств физического воспитания:

- ритмическая гимнастика;
- аэробика

Для повышения интереса и эмоционального настроения на своих уроках применяю технические средства: магнитофон, компьютер.

Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности

ребёнка. Убеждена, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Много внимания уделяю домашнему заданию, мной разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря ним учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить уроки, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

4. Внеклассная работа по предмету

Школьникам необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более

полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются (см. Схему 5).



Схема 5. Формы физического воспитания

В школе организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организуется подготовка команд к школьным, районным соревнованиям. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях школьного и районного

уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям.

В настоящее время на секционных занятиях я применяю электронный вариант тактических схем и технических действий игры баскетбол. Это способствует быстрому пониманию поставленных задач и освоению учебного материала. Учащиеся с удовольствием смотрят и более продуктивно усваивают теоретическую часть техники и тактики упражнений и комбинаций в баскетболе. А уже на практических занятиях легче воспроизводят элементы отдельных упражнений с мячом и без него.

В своей практической деятельности я успешно использую записи мастер-классов ведущих тренеров Приднестровья, которые я демонстрирую в нашем школьном компьютерном классе. Это я делаю для того, чтобы вместе с ребятами анализировать технику различных элементов баскетбола, обсуждаем положительные моменты игры, удачные броски, разбираем по частям правильное исполнение упражнений. Дети принимают данный метод и с нетерпением ждут новых записей. Также они сами следят за новинками Интернета, подбирают новые интересные упражнения, комбинации, над которыми мы потом вместе работаем на секционных занятиях.

Современная материальная база школы позволяет мне использовать на секционных занятиях видеокамеру. Отснятый материал анализируется и проводится работа над ошибками.

Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья школьников. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормы сдачи тестирования и зачетов.

Вместе с учащимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом, оформляем спортивные уголки: «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь школы».

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании летнего оздоровительного отдыха. Одной из форм организации

летнего отдыха является организация туристических слетов и походов. Вместе с детьми, мы побывали в разных уголках нашего района. Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья, пребывание на свежем воздухе воздействие солнца и физическая нагрузка все это повышает выносливость, работоспособность, создает заряд бодрости на весь год.

5. 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

Комплексность обучения

Обучая двигательным умениям, развивая физические способности детей, стараюсь действовать всегда комплексно, потому, что одновременно формирую мир представлений, дум и чувств школьника, воспитываю его ум и волю, целеустремленность, прививаю ему нравственные и эстетические качества. Для этого я использую принципы воспитывающего обучения, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования, принцип наглядности.

На начальном этапе стараюсь дать представление учащемуся о том или ином упражнении, которое ему предстоит выполнить. Для этого использую метод показа, рассказа, наглядного пособия, подводящие упражнения от простого к сложному (поэтапное обучение). Дозирую нагрузку учащихся, опираясь на технологии дифференцированного и индивидуального обучения.

При выполнении тех или иных упражнений использую наглядные образы, которые позволяют учащимся представить, в каких жизненных ситуациях могут быть необходимы полученные навыки. Например, прыжок в длину с

разбега. В какой жизненной ситуации он может быть использован? Преодолеть лужу или канаву. А как не упасть при этом, как правильно приземлиться? Разбираю упражнение по элементам (разбег, толчок, полет и приземление). У детей появляется мотивация для изучения прыжка с разбега, и они быстрее осваивают поставленную задачу.

Педагогика сотрудничества

В «Концепции среднего образования ПМР» сотрудничество трактуется как идея совместной деятельности взрослых и детей, на основе взаимопонимания, проникновения в духовный мир друг друга, совместного анализа хода и результатов деятельности. Важнейшее место в системе отношений занимает диалог «учитель-ученик», а сотрудничество реализуется в общей жизнедеятельности школьных коллективов, принимая различные формы: содружества, соучастия, сотворчества, соуправления.

Для успешной деятельности учитель должен учиться. У кого? Как? Сколько лет должен учиться учитель? Я думаю - всю жизнь. Процесс урока – это процесс, в котором учитель учит ученика, но при этом ученик учит учителя видеть и слышать, находить новые методические приемы, эффективные способы обучения. В концепции сотрудничества мой главный принцип – быть здоровым и научить этому других.

Думаю, учитель должен не только хорошо провести уроки физической культуры, но также организовать для детей во внеурочное время занятия в различных секциях, обеспечить выступление школьных команд в различных внешкольных соревнованиях, организовать соревнования по различным видам внутри школы (причем таким образом, чтобы в них могло принять участие как можно больше детей).

Считаю своей обязанностью пропаганду физической культуры и спорта среди школьников и воздействую личным примером. На протяжении многих лет стараюсь привлекать к занятиям спортом учителей. В зимний период времени у нас есть традиция три раза в неделю по два-три часа заниматься любимым видом спорта «волейбол». В добрых традициях нашей школы стало

проведение соревнований по волейболу среди сборной учителей и сборной учащихся.

В нашей школе проводится много внутришкольных соревнований: День Бегуна, Старты Надежд, Четырехборье «Дружба», соревнования по спортивным играм, Веселые старты, Семейные старты и другие. Организуются всевозможные спортивные вечера ко Дню защитника Отечества, провожу встречи с родителями.

В Каменском районе ежегодно проводится Спартакиада школьников, в которую включены соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, шашкам, шахматам, теннису, легкой атлетике, осеннему кроссу. Команда нашей школы неоднократно становилась чемпионами и призерами в различных видах спорта.

К организации и проведению соревнований я привлекаю своих учеников – старшеклассников. Они с удовольствием выступают в роли организаторов, судей, наставников, капитанов. Поддерживаю связь с выпускниками школы, участниками и призерами городских и республиканских олимпиад и различных спортивных соревнований.

Для привлечения большего числа учащихся в спортивные секции тесно работаю с родителями и родительским комитетом школы. Посещая родительские собрания, стараюсь убедить родителей в необходимости занятий физкультурой и спортом. На основании своих наблюдений советую родителям записать своего ребенка в ту или иную детскую спортивную школу или секцию.

В своей школе я провожу занятия в секции баскетбола, в которой занимается две группы, младшая и старшая. В каждой группе по двадцать человек. Моя система взаимодействия с родителями детей, которые занимаются у меня в секции, состоит из следующих направлений:

- Просвещение родителей в вопросах психологии и педагогики

- Организация взаимодействия в системе «Семья – секция». Сюда входит информированность о требованиях, мероприятиях и праздниках, успешности детей.

- Здоровье детей и здоровый образ жизни.

За время работы в школе у меня сложилось тесное сотрудничество с детской спортивной школой. Тренеры этих школ прислушиваются к моим рекомендациям при приеме детей в детскую спортивную школу.

Долг учителя – содействовать укреплению здоровья учащихся!!! Стараюсь, чтобы на моих уроках не было детей, освобожденных по причине болезни. Таких детей привлекаю в качестве помощников учителю на уроке физической культуры. По моему глубокому убеждению, ни в коем случае нельзя дать ученику почувствовать себя на уроке лишним. Это развивает чувство неполноценности и отчуждения от коллектива.

Из опыта своей работы знаю, как не просто бывает соединить на уроке задачи обучения и воспитания учащихся. Ведь и программа по физической культуре нацеливает в основном на то, чтобы ученик приобрел определенные навыки и умения, показал определенный результат, а о том, каким ученик должен быть сегодня, завтра с точки зрения морально-волевой подготовки, ни в программе, ни в методических разработках не говорится.

Считаю, исключительно ответственная работа учителя физической культуры по формированию морально-волевых качеств личности школьников требует от него особого мышления и специальных знаний. Большую роль играет и целенаправленность воспитания, и потому особенно следует отметить необходимость полного взаимопонимания, сплоченности, выработки единых требований к учащимся со своей стороны.

На своих уроках уделяю внимание стороне воспитания личности. Начинаю целенаправленную работу в этом направлении с младшего школьного возраста. Мне очень нравятся слова Л.С.Выготского: «Психологически грамотный педагог должен опираться «не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития», «не на созревшие, а на созревающие функции»,

иначе говоря, он должен учитывать не только то, чем в психологическом отношении уже обладает школьник, но и то, что у него будет формироваться в данном возрасте. Поэтому педагог, который заботится о развитии личности своих учеников, должен целенаправленно использовать физические упражнения, иначе говоря, игры, ситуации, методические приемы, способствующие формированию произвольности психических процессов и поведения».

На своем учебно-тренировочном занятии для формирования произвольного внимания, я использую постепенно усложняющиеся задания и игры на внимание, такие как: «Делай за мной», «Повторяй, как я», «Съедобное - несъедобное». Применяя работу в группах, проводя спортивные игры и соревнования - прививаю детям такие важные личностные качества как толерантность, коллективизм. Работая индивидуально - развиваю инициативность, выдержку, самостоятельность, дисциплинированность.

Игровые технологии, спортивные и подвижные игры

Игровая технология строится на основе активизации и интенсификации деятельности ученика, позволяет включить в процесс обучения эмоциональную сферу. Игра уже одним своим содержанием переносит ребят в иное измерение, в новое психологическое состояние. В игре они обретают не только уверенность, но и реальную возможность стать лидерами. «Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития» - писал В.А.Сухомлинский.

Игровая технология в физкультуре – это опыт, дошедший с глубокой древности. Многие в подвижных играх пришло к нам от традиционных народных игр и праздников. Культура спортивных состязаний Древней Греции – олимпийские игры до сих пор остаются мировым идеалом, объединяющим людей. Такие игры учат взаимодействию, взаимопониманию, ответственности, развивают волю и чувства, поэтому я считаю, что игровые технологии – самый прогрессивный и эффективный метод развития мышления.

Игровые технологии на своих уроках я применяю постоянно в форме подвижных игр, эстафет, веселых стартов, народных игр, и конечно, традиционные спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол. Наиболее удачным считаю свой опыт в развитии баскетбола, так как элементы этой игры включают в себя огромное разнообразие упражнений, доступных большинству учащихся (бег, прыжки, бросок на точность, бросок на дальность, координация движений). Кроме того, баскетбол – коллективная игра, требующая слаженности, взаимопонимания, взаимовыручки, быстроты реакции, выносливости, ловкости, смекалки, взаимоуважения участников игры.

Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся показывает, что растет результат в таких учебных нормативах, как прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции, челночный бег, прыжки в высоту. Занятия баскетболом способствуют развитию всего организма, ускорению роста, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все это позволяет решать образовательные и воспитательные задачи.

Дифференцированный и индивидуальный подход в обучении

В своей работе применяю индивидуальный подход в обучении, считаю это одним из главных принципов современного урока физической культуры. Суть его – изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания. С этой целью на каждого ученика заведен паспорт физического здоровья и карточки физического развития.

Суть индивидуального метода предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика!!! На своих уроках подбираю упражнения и дозирую нагрузки с учетом здоровья, направленности физического развития (типа телосложения) и особенностей физической подготовленности (развития двигательных качеств) школьника.

Наверное, в каждой школе есть нерадивые, трудные ученики, которым ни математика, ни физика, ни литература не интересны. Где такой ученик может

проявить себя? В чем? Кто поможет ему встать на ноги, почувствовать себя полноправным членом общества? Как помочь ему адаптироваться в социуме, отвлечь от улицы? Видя таких учеников в своей школе, я стараюсь привлечь их в свою спортивную секцию, где работаю с ними индивидуально. Мои взаимоотношения с ними построены на доверии. Пытаюсь понять внутренний мир подростка, скорректировать поведение, помочь выстроить отношения с товарищами и учителями, дать ему возможность проявить себя с хорошей стороны на уроках физической культуры и в спортивной секции. Среди моих чемпионов есть и такие подростки.

Технология комплексной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся

Технология комплексной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся подразумевает соотношение физических показателей ребенка с его навыками и умениями, позволяет учителю увидеть проблемы каждого ученика в физическом развитии и вовремя спланировать пути их устранения. Для меня технология комплексной оценки – это путь к здоровью детей.

У каждого учащегося нашей школы есть Паспорт здоровья, в котором отражены его физические показатели по определенным критериям. Все наблюдения проводятся под наблюдением учителя физической культуры и школьного врача два раза в год. С паспортом здоровья может ознакомиться любой родитель и ученик.

Компьютерные технологии и мониторинг

Оперативный сбор и обработка результатов измерения, а также хранение этой информации не возможны без компьютера. Использование компьютерных технологий позволяет мне:

- вести оперативную диагностику учебного процесса, создавая базу данных
- проводить тестирование учащихся по теоретическим основам физической культуры

- обрабатывать результаты диагностического тестирования уровня физической подготовленности
- рассчитывать методом таблиц группу физического развития и вести мониторинг
- разрабатывать и хранить дидактические и методические материалы.

Разработка программного обеспечения в соответствии с приведенной методикой позволяет занести в компьютер всю собранную информацию, создать банк данных, выполнить все необходимые расчеты, вывести на печать в виде таблиц, диаграмм, графиков комплекса показателей здоровья, накопленных за период обучения отдельными учащимися, различными классами, группами. Внесенный в карту тестирования список учащихся храниться в банке данных и используется в течение всех лет пребывания в школе. Проблема набора исходной фактической информации решается с помощью самих учащихся, которые с удовольствием помогают, ведь такая работа позволяет увидеть результат и проблемы не только мне, но и ученикам.

Используя увлечение подростков компьютерными технологиями, задаю небольшие домашние задания, связанные с поиском информации о новостях спорта по интернету, с подготовкой реферативных заданий по теории физкультуры и спорта, здоровому образу жизни.

Мониторинг образовательного процесса ведется мной на протяжении нескольких лет, и объективно показывает стабильный рост уровня физической подготовленности учащихся, формирование стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Ежегодно мои учащиеся выбирают экзамен по физической культуре.

Организация труда

Перед собой я поставила задачу, чтобы в спортивном зале ученикам было удобно и уютно заниматься физкультурой и спортом. Кабинет располагает всеми нормативно-правовыми документами. На сегодняшний день спортзал соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Имеются раздевалки для юношей и девушек, туалет в помещении, вода. В паспорте

кабинета отражена вся материально-техническая база и методическое обеспечение.

Занятия провожу согласно утвержденной учебной программе. Использовать дифференцированный подход в обучении мне помогают учебные карточки, которые систематизированы мной по разделам программы в картотеку.

Показатели результативности и эффективности педагогической деятельности

Сложившаяся система работы и творческий подход к физическому воспитанию школьников позволили мне достичь определенных результатов. В нашей школе действует 3 спортивных секций по таким видам как волейбол, баскетбол, футбол. Работают три тренера.

На протяжении многих лет в нашей школе проводится школьный тур предметных олимпиад. Меня радует, что от года к году растет число участников олимпиады по физической культуре. В олимпиаде по физкультуре принимают участие все ученики.

3.3 Проведение мониторинга состояния физической подготовленности учащихся

Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

Технология проведения мониторинга состояния физической подготовленности (см. Схема 6).



Схема 6. Модель проведения мониторинга состояния физической подготовленности

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование учащихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности.

По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в коррективке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования каждого класса занову в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования и определяется в целом по школе в конце учебного года.

Говоря о применении ИКТ - технологий на уроках, я хочу обратить особое внимание на специфику своего предмета – физическая культура, поэтому в своей деятельности я больше внимания уделяю коммуникативной составляющей.

Наблюдая за развитием детей и подростков, изучая особенности их физического развития и подготовленности, проводя мониторинг динамики роста результатов учащихся, я пришла к выводу, что отдельные уроки физической культуры необходимы не только для старшеклассников, но и для учащихся 5-9 классов. В нашей школе, к сожалению только один спортивный зал, в котором проводится и гимнастика и спортивные игры.

Поэтому я обратилась к администрации школы с предложением провести эксперимент по отдельному обучению мальчиков и девочек. Администрация пошла навстречу, создала необходимые условия, и примерно с 2007 года эксперимент заработал. С мальчиками занимался один учитель, с девочками соответственно занималась я. Результат не заставил себя долго ждать. Уже через год тестирование показало рост физической подготовленности, динамика результатов повысилась. Особенно это было заметно у девочек. Исчезла стеснительность, закомплексованность, появилась уверенность в себе, мотивация к занятиям физической культурой.

В ходе проведенного эксперимента мной разработаны методики по отдельному обучению мальчиков и девочек в средней школе, которые адаптированы к Программе по физической культуре. Но, к сожалению, с 2015 года из-за небольшого контингента учащихся, соединили мальчиков с девочками.

ГЛАВА IV

Результативность опыта

Да, в моей должности много забот! Но главное нельзя быть равнодушным: надо любить детей и свое родное дело, хранить верность принципиальной педагогической позиции и некогда не отступать перед трудностями. Думаю, что у меня это получается! Поэтому за 19 лет у меня ни разу не было мысли поменять свою профессию.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Применение современных информационно-коммуникативных, здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры

Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.

Конспект урока по физической культуре в 2 классе

Раздел программы: «Гимнастика», «Основы знаний»

Цели: Ознакомить учащихся с понятием «режим дня»; приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях физического развития и здорового образа жизни.

Задачи урока:

- закрепить упражнения в равновесии;
- совершенствовать умения и навыки упражнений в лазанье ;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм.

Метод организации: индивидуальный, фронтальный, поточный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: мультипроектор, магнитофон, аудиокассета, гимнастические маты, лестницы для стоп 2, гимнастические скамейки 4, влажное полотенце 18, надувные шары 18.

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть	15 мин	
1	Построение, сообщение задач урока Просмотр слайдов. Беседа с детьми.	30 сек	Посадить детей на скамейки
2	• Что такое режим дня? • С чего вы начинаете свой режим дня? • Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы... (дети продолжают) • Позавтракали, а затем... (дети продолжают) • Вернувшись со школы, мы...(дети продолжают) • Чем вы занимаетесь в свободное время? • А во сколько, мы ребята ужинаем и ложимся спать? • Что нужно запомнить, соблюдая режим дня? • Почему важен режим дня для человека?	6 мин	

3	Стихотворные упражнения утренней зарядки -А теперь ребята, встали! Быстро руки вверх подняли, (руки через стороны вверх) В стороны, вперед 2р 1-2, 1-2, 1-2. Повернулись вправо, влево, (повороты туловища, руки поочередно вперед) Вправо, влево 1-2 Молодцы И на право и еще через левое плечо Топаи правой ногой, (приставной шаг в стороны, руки вперед в стороны) Топаи левой ногой. Снова – правой ногой, Снова – левой ногой, После – правой ногой После – левой ногой, 1-2, 1-2, 1-2 Наклонились влево, вправо (наклоны туловища в стороны, руки над головой) Влево, вправо Получается на славу Влево, вправо, влево, вправо Молодцы! Наклонились от души (наклон вперед) Раз - нагнулся, два – прогнулся, (наклон вперед, назад, руки на пояс) Руки в стороны развел, 1-2, 1-2, 1-2 Чтобы до солнышко достать, Нужно на носочки встать. (потянуться вверх на носках, руки через стороны вверх) 1-2, 1-2, 1-2 Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте, руки на пояс) Мы хотим сильнее стать (выпады в стороны, руками сжимать кулаки) 1-2, 1-2, 1-2 Хорошо! Молодцы Потянулись от души (наклон вперед, обняв колени) Перестроение в колонну	5 мин 5-6 р 5-6 р 5-6 р 5-6 р 5-6 р 5-6 р	Музыкальное сопровождение. Потянуться на носках. Ладони на себя. Голову поднять. Пританцовывая. Потянуться за рукой Следить за осанкой Потянуться вверх. Руки прямые
4	Ходьба На носках, руки вверх На пятках, руки за голову	1 мин	Спина прямая Локти развести
5	Бег с игровыми заданиями Земля (приседать) Воздух (взобраться на гимнастическую стенку) Вода (вращение руками вперед) Упражнение на дыхание	2 мин	

6	1-2 вдох 3-4 выдох	30 с	Вдох через нос, выдох через рот
I	Основная часть	25 мин	
1	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. а) Ходьба навстречу друг другу, при встрече разойтись, не сходя со скамейки. б) Во время ходьбы принимать по внезапному сигналу учителя определенную позу.	5 мин	Следить за осанкой
2	Упражнения для стопы а) Захват малого мяча ступнями. б) Ходьба по лестницы для стоп.	4мин	Следить за положением спины
3	Лазанье по наклонной скамейке а) Упор присев б) Упор стоя на коленях	5мин	Следить за техникой выполнения
4	Игра «Режим дня» Учащиеся становятся в круг, изображающий циферблат часов. Учитель называет вид деятельности «подъем», дети говорят «7 часов» и хлопают в ладоши 7 раз. Учащиеся, которые стоят на цифрах «7» и «12», поднимают руки вверх, показывая, что они готовы бежать и, дождавшись сигнала учителя, число «12» догоняет число «7» и т.д.	4 мин	
5	Игра «Правила гигиены» Дети образуют круг. Учитель дает каждому задание: - Что мы делаем утром, когда просыпаемся? Игрок, выделенный учителем, отвечает и показывает. - делаем зарядку, умываемся, чистим зубы. (выполняет в движении и все повторяют его движения) Следующий игрок выполняет следующее задание... и т.д.	4 мин	
6	Игра на психорегуляцию и релаксацию с надувными шарами. «Прогулка на лугу» (Музыка спокойная) Мы гуляем на лугу Слышен шелест листьев, пение птиц Движения плавные, замедленные Создается радостное настроение Мы улыбаемся друг другу	3мин	Музыкальное сопровождение песни «Улыбка»

	(Музыка веселее) Под веселую музыку выполняются различные движения с шарами.		Все поют припев песни «Улыбка»
I II	Заключительная часть	5 мин	
	1. Домашнее задание. 2. Итог урока. 3. Обтирание влажным полотенцем до пояса.	1 мин 1 мин 3 мин	Составить каждому свой режим дня. Обтирание в раздевалках

Конспект урока

Тема: Ритмическая гимнастика, шейпинг.

Задачи:

1. Формирование осанки и её коррекция.
2. Совершенствование координационных способностей.
3. Обучение элементам самомассажа и психорегуляции.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: дорожки, видеозапись, магнитофон, стулья – 9шт.

Продолжительность: 45 мин.

Части урока	Содержание занятий	дозировки	Методические указания
Ич.	Построение класса. Задачи урока. Беседа о формировании осанки и ее коррекции. 1. Что такое осанка? 2. Как улучшить осанку? 3. Какие упражнения для улучшения осанки вы знаете? Переход к месту занятий, построение в шахматном порядке	30с 30с 5-7мин.	Обратить внимание на форму. Приложение № 1
	I. Ритмическая гимнастика: а) Разновидности ходьбы на носках, острый шаг, высокий, приставной, скрестный. б) Разновидности бега и прыжков: простой, на носках, высокий, с прямыми в стороны, вперёд, назад, захлестыванием голени назад. в) Упражнение на дыхание, расслабление.	30с 4мин. 4мин. 1 мин.	Музыкальное сопровождение Голову поднять, спина прямая, плечи развести, живот втянуть. Начало движений вправо. Следить за осанкой. Носок тянуть. Дышать через нос.
Пч.	Шейпинг (видеозапись). I часть а) Упражнение стоя для верхней, нижней части туловища. б) Упражнение со стулом. в) Упражнение на расслабление, дыхание. II часть	каждое упражнение повторяется 10 раз	Следить за осанкой, дыханием. Упражнение выполнять плавно.

III	Подготовка дорожек. Упражнения для мышц живота. III. Самомассаж ног (голени, бедра) поглаживание ребром ладони, одна рука на другую, похлопывание, потряхивание. I. Упражнения на дыхание а) Дыхание через одну «ноздрю». б) «Быстрое дыхание». в) «Очистительное дыхание». II. Аутогенная тренировка (психоэнергетический вариант) а) Мысленно увидеть световые пятна: красный, зелёный, синий, чёрный выделить один из них и удержать в поле зрения красный – тепло чёрный – грусть синий – холод зелёный – покой б) Видеть себя со стороны, представить себя на берегу моря, в лесу. Итог урока: Д/з 1) Продолжать самостоятельные занятия ритмической гимнастикой. 2) Подготовиться к тесту по подниманию туловища Организованный уход.	3мин. 4мин. 2раза 2раза 1-2мин.	Следить за правильностью выполнения. Массаж выполняется снизу вверх. Приложение №2 Приложение № 3. Следить за спиной, головой. Следить за дыханием животом. Вначале выполнять упражнение с закрытыми глазами, а затем с открытыми.
-----	---	--	---

Упражнения на осанку**Упражнения при плоской спине**

1. Наклоны назад, прогнувшись из положения стоя на коленях.
2. Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.
3. Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, пытаться оттянуть назад-вверх; то же другой ногой.
4. Мост из положения лежа.
5. Висы прогнувшись на гимнастической стенке.
6. Смешанные висы прогнувшись.

Упражнения при увеличенном поясничном изгибе

1. Наклоны назад, стоя на коленях. Сохранять прямую линию от колен до головы; то же, последовательно касаясь руками пяток, затем пола.
2. Сед на пятки, руки вперед, плечами коснуться колен.
3. В положении сидя и стоя, захватив ступню ноги, притянуть колено к плечу; то же другой ногой.
4. Сесть ноги скрестно, наклониться вперед, поочередно касаясь головой колен.
5. Из упора присев разгибание ног в коленях, руки у носков.
6. Висы согнув ноги с поворотами их вправо, влево, с разгибанием ног в угол.
7. Лежа на полу касаться пола как можно большей площадью тела.
8. Поднимание ног в упоре сидя.
9. Выравнивание туловища у стены (подтянуть живот).

Упражнения при увеличенном грудном изгибе

1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки.
2. Стоя на коленях наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги; то же в левую сторону.
3. Лежа на животе прогнувшись кружение вытянутыми в стороны руками.

Комплекс общеразвивающих упражнений с короткими скакалками «Солнышко»

1. И.п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. Натягивая скакалку, подняли руки вверх и опустили.
2. И.п. - стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в согнутых руках за головой. Натягивая скакалку, повороты туловища влево и вправо.
3. И.п. - стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы. Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой. То же в другую сторону.
4. И.п. — стоя, сложенная вчетверо скакалка перед собой. Не опираясь руками о пол и не опуская их, сели на пол, выпрямили ноги. Встали без помощи рук.
5. И.п. — стоя, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках. Наклон туловища вперед, руки назад до предела. Вернулись в и.п.
6. Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

1. Разошлись по залу.
И.п. — стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.
2. И.п. — то же.
Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п.

Стать на свои места в две шеренги.

3.И.п. - основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши

за спиной, хлопок под ногой; вернуться в и.п.; то же, сгибая левую вперед.

4.И.п. — основная стойка.

Присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед - в стороны - положение

приземления при прыжках; вернуться в и.п.

5. И.п. - основная стойка.

Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п.

6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед.

Перестроение в одну шеренгу - вторая шеренга делает два шага вперед.

7. Бег в чередовании с ходьбой.

Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».

1. Разойтись по залу.

И.п. - стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями.

Скользя

руками по стене, руки через стороны вверх, затем через стороны вниз. Сохраняя правильную

осанку, стать на свои места.

2.И.п. — то же. Касаясь стены затылком и спиной, поднять руки перед и полуприсесть; вернуться в и.п.

3.И.п.- стоя руки на пояс. Стоя на левой ноге, поднять правую вперед, в сторону, назад и

вернуться в и.п.; то же, стоя на правой ноге.

4.Прыжки вверх.

5.Прыжки вперед.

6.Прыжки с поворотами налево и направо.

Все прыжки заканчиваются мягким приземлением с сохранением равновесия.

Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше всех!»

1. Размещение по залу врассыпную.

И.п. - стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями.

Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2.И.п. - упор стоя на коленях, спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперед, согнуть спину, вернуться в и.п.

3.И.п. - стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, вернуться в и.п.; то же вправо.

4. И.п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Повороты туловища влево и вправо.

5. И.п. - сидя, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и коснуться пальцев рук носком; вернуться в и.п.; то же левой ногой.

6.И.п. - стоя на носках, левая нога перед правой, руки на пояс.

Прыжки, меняя положения ног,

Ходьба на месте.

Упражнения для профилактики плоскостопия (выполняются без обуви)

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, пятка правой ноги на носке левой стопы.

Пяткой

оказывать сопротивление подъему стопы. То же - левой ногой. Выполнять 2 раза по 20-

30

сек.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание пальцев ног с

продвижением стоп вперед. Выполнять 6-8 раз каждой ногой.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке. Скользящим движением переместить правую стопу

к себе, вернуться в и.п. То же - левой ногой. Выполнять 2-4 раза каждой ногой.

И.п.: стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая - на пятке. Смена положения ног. Выполнять 6-8 раз каждой ногой.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).

Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин.).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 сек.).

Игра «Исправить осанку»

Цель: формирование правильной осанки.

Играющие становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук.

Головные игроки получают по волейбольному мячу и по сигналу начинают передавать мячи над головой игрокам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего по команде, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Головной игрок, получив мяч, подает команду «Кругом, исправить осанку!». Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

При передаче мяча учащиеся вынуждены прогибаться назад. Это укрепляет мышцы спины, способствуя улучшению осанки. При седлообразной спине и увеличении поясничного лордоза мяч передается не над головой, а между ног с наклоном туловища вперед.

Психорегуляция и релаксация**Упражнения на релаксацию (мышечное расслабление)**

Расслабление мышц плечевого пояса:

- роняем руки,
- трясем кистями,
- стряхиваем воду с пальцев,
- поднимаем и опускаем плечи,
- твердые и мягкие руки, мельница

«Восковая скульптура». Дети свободно бегают по площадке, выполняют разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего - «скульптора» каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор». Тот, кто пошевелился, - выбывает из игры.

«Снежинки кружатся». Плавно кружатся «снежинки», им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Дети подражают движениям снежинок, создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира. Время выполнения - 2-3 минут

«Факиры». Дети сидят на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, факиры отдыхают. Время выполнения - 3-4 мин.

«Танец зверюшек». Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему больше всего приходится по душе. Каждый зверек выбирает свой танец, он радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в своем теле. Время выполнения - 3-5 мин. Эффект

упражнения: обретение чувства спокойствия, умения видеть мир глазами другого.

«Сова и звери».

Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягушат, бабочек, зайчиков и т.д. Ведущий дает команду: «День!» Все звери бегают и прыгают. По второй команде: «Ночь!» все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится ее добычей.

Растирание рук.

Встать в основную стойку, руки перед грудью. Сильно потереть ладони одна о другую 10-12 сек. После этого теплой ладонью одной руки активно растереть предплечье другой руки, от пальцев к запястью (10-15 сек.). Поменять руки и выполнить растирание другой руки (10-15 сек.).

Игра «Прогулка на луг».

Учащиеся выстраиваются парами. Педагог говорит: «Дети, сегодня мы будем отдыхать - мы пойдем гулять на луг». Звучит спокойная музыка, слышен шелест листьев, пение птиц. Учащиеся хором декламируют: «Мы шагаем друг за другом лесом и зеленым лугом. Мы походим на носках, Мы идем на пятках. Вот проверили осанку и свели лопатки». Одновременно с речитативом выполняется ходьба на носках, на пятках, сведение лопаток. Время выполнения упражнения - 3-5 мин.

Резкие, наклоны вперед.

Из основной стойки: одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки «бросить» вниз одновременно с выдохом - «Ха». Выпрямиться, повторить упражнение 2-3 раза. Танец. Под музыку энергично выполняются танцевальные движения - ритмичные движения руками, ногами, туловищем, головой. Движения вначале выполняются медленно, а затем темп увеличивается. Время выполнения - 3-5 мин. Заканчивается упражнение медленной ходьбой 1-2 мин.

Отдых в положении лежа.

Лечь на спину. Руки положить вдоль туловища. Закрыть глаза и расслабиться. Оставаться в этом положении 3-5 мин. Эффект упражнения: мышцы всего тела получают прекрасный отдых, улучшается самочувствие, формируется уверенность в своих силах. Этим упражнением рекомендуется заканчивать третий оздоровительный урок физической культуры.

«Белое облако».

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

«Улыбка».

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно

