«Спортивно-оздоровительные самостоятельные занятия школьников».

Криштоп Надежда Владимировна, учитель физической культуры
высокой квалификационной категории
МБОУ « Батагайская СОШ»
п.Батагай Верхоянского района Республики Саха(Якутия

Актуальность опыта

В наше время перед школой стоит задача—воспитание нового человека , гармонически сочетающего в себе духовное богатство ,моральную чистоту и физическое совершенство.

Современное состояние общества,высочайшие темпы его развития предъявляют все новые ,более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение физической культуры в становлении здорового образа жизни индивидуума и создание культа здоровья в настоящее время чрезвычайно возрастает. Перед учителем стоит задача—найти такие методы, такие слова, которые бы глубоко запали в сознание, были бы убедительны для молодежи в отношении реализации основных положений науки о здоровье .Как известно , врожденное крепкое здоровье также требует постоянного внимания к себе, поэтому задача педагога –привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждает статистика показателей здоровья:

-- 25—35% детей , пришедших в 1й класс школы ,имеют физические недостатки или хронические заболевания.

--90—92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии» , они еще не знают , что больны , и считают себя здоровыми . Только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

2.Теоретическая база опыта

Теоретической основой для накопления опыта послужили источники «Здоровый ребенок в здоровом социуме. Авторы данного сборника, широко используя художественное слово игры,создают ситуацию, которая способствует в игровой форме формировать знания и получать необходимые навыки заботы о своем здоровье, «Организация спортивных секций в школе» в соответствии с ФГОС, авторы составители А.Н.Каинов, (Волгоград) .Материал основан на типовых программах по физической культуре, составлен на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне.Использованы современные оздоровительные системы(фитнес, аэробика ,упражнения с мячом и другие).

Опорой послужили также обязательный минимум содержания образования по физической культуре, требования к уровню подготовки выпускников школы, разработанные Министерством образования и науки РФ.

3.Новизна.

Учитель –имея набор оздоровительных программ на электронном носителе, индивидуально подбирает ученику, согласно его интересам программу. Эту программу ученик осваивает в домашних условиях , потом знакомит с ней своих одноклассников. Если возникают трудности, разбирает вместе с учителем. Такие программы :фитнес, аэробика, упражнения с мячом, современные танцы -доступно разучивать в домашних условиях, этим реализуется необходимая двигательная активность учащихся, очень удобно для учеников, которые проживают далеко от школы и не имеют возможности посещать спортзал

4.Продуктивность

Учащиеся успешно овладевают системой знаний, практическими умениями, предусмотренными программами по физической культуре и требованиями к уровню подготовки выпускников, умело используют межпредметныесвязи:музыка и физическая культура) при решении разных учебных и жизненных задач. Внедрение данного курса дает возможность на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания ,расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей ,нравственных качеств, приобщить к здоровому образу жизни, как необходимости. для развития мышления, для усиления мировоззренческой направленности познавательных интересов учащихся, всестороннего развития личности; знания у учащихся приобретают качества системности, умения становятся обобщенными, комплексными; повышается качество обучения.

5.Трудоемкость

Реализация данной задачи на практике имеет свои сложности : школа работает в 2 смены; спортзал свободен только с 18.30; многие ребята проживают в других населенных пунктах и прийти в спортзал в данное время не имеют возможности; также требуется хорошая материально-техническая база, поэтому нужно найти такие слова, подобрать такие программы , которые убедили бы ученика в системе организовать спортивную тренировку в домашних условиях.

6.Возможность внедрения:

Опыт может быть использован любым учителем физической культуры , при наличии электронных носителей с записями современных оздоровительных систем.

7. Условия возникновения и становления опыта

Осознание противоречий между социальным заказом на компетентного, способного к самостоятельной творческой деятельности, разносторонне образованного выпускника школы и отсутствие достаточных навыков организации творческой деятельности, стимулирующей развитие познавательного поиска у учеников, способствующей повышению качества обучения.

8.Сущность опыта

Личностно – ориентированный подход – это методологическая ориентация в педагогической деятельности. Усвоение знаний организуется в многочисленных формах поисково – мыслительной и двигательной деятельности как продуктивный творческий процесс. А учитель становится не только носителем предметных знаний, но и помощником в становлении и развитии личности ученика, уважающим эту личность независимо от меры его приобщенности к знаниям, от его знания или незнания.

Изучение всех предметов должно быть не целью, а средством изучения мира, давать возможность учащимся проникать в сущность изучаемых проблем. Сухомлинский писал , что спорт становится средством воспитания тогда ,когда он любимое занятие каждого. От жизнерадостности , бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, вера в свои силы. Бодрый ребенок , как правило умелый. Он свободно владеет своими движениями, и вообще такой , каким бы мы хотели его видеть.

С введением данного курса расширяются возможности осуществления повышения двигательной активности учащихся в соответствии с их интересами.

Литература

1. Здоровый ребенок в здоровом социуме Москва 2000г
2. Настольная книга учителя физической культуры Москва 2009
3. Организация работы спортивных секций в школе в соответствии с ФГОС Москва 2014
4. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
5. (утверждена учебно-методическим советом Министерства образования РС(Я) , Захаров С.И., Максимова Н.Е., Варламов М.И.1998 г.).
6. Журналы «Физическая культура в школе»(научно-методический журнал).
7. Физкультурный комплекс «Эрэл».

Физическая культура начальная школа технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха (пособие издательства «учитель» допущено использование в образовательном процессе Приказом Министерства образования и науки РФ №16 от 16 01.2012г.
Поурочные разработки по физкультуре игровой подход. 3 класс. Москва «Вако» 2012
Физическая культура 5-6-7 классы М.Я.Виленский 2010 год Москва «Просвещение»
Физическая культура 10-11 классы. (В.И.Лях) 2010 год Москва «Просвещение
Меры безопасности на уроках физической культуры. В.Ю.Давыдов.
Физическая культура 10-11 классы сборник элэктивных курсов. Волгоград 2009
Мониторинг развития и эффективность. 2012 год Москва «Просвещение»
Журналы и диски «Спорт в школе».

Оздоровительные программы в приложении

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности ,способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья , оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.