

Выступление учителя физической культуры МОБУ ООШ № 81

Ладанюк Оксаны Юрьевны

на конкурсном испытании «Учитель года Сочи-2015»

«Методический семинар»

По теме: «Презентация педагогического опыта»

Добрый день, уважаемые коллеги, уважаемые члены жюри! Я - Ладанюк Оксана Юрьевна, учитель физической культуры МОБУ ООШ № 81.

Наша школа расположена в селе Волковка среди прекрасной природы: это река Западный Дагомыс – памятник природы, это лес Колхидского типа, это чайные плантации. Сама природа, казалось бы даёт возможность жителям села быть здоровыми и успешными.

Однако, это далёко не так. Отдалённость спортивных школ, секций, в своё время отсутствие элементарных условий для занятий физкультурой и спортом сыграли отрицательную роль в развитии здорового молодого поколения, культуры здорового образа жизни.

С введением ФГОС ситуация в корне стала меняться: построены волейбольно - баскетбольная площадка; беговые дорожки. Спортзал работает до 20 часов. Открыты спортивные секции. Занятость детей во внеурочное время - 100%.

Реализуя основную образовательную программу начального общего образования и с этого учебного года основную образовательную программу основного общего образования, я понимаю, что воспитанию здорового образа жизни отводится ведущая роль.

Чем дольше я работаю, тем яснее вижу отклонения в физическом развитии и здоровья детей.

Казалось бы определён портрет выпускника, который должен уметь и может научиться... Однако я столкнулась с противоречиями: программа рассчитана на здоровых детей, но увы, как правило, современные дети в большинстве случаев имеют недостаточную физическую подготовку к выполнению требований Программы. И ещё один непонятный для меня фактор: освобождение от занятий физической культурой ребят, которые переболели простудными заболеваниями, хотя с ними можно работать индивидуально.

Все мы знаем, что проектная и исследовательская деятельность - приоритетные направления в рамках реализации ФГОС. У меня появилась идея создания проекта, который бы помог улучшить здоровье детей, и в данный момент уже стал социально – значимым.

Опытом по реализации одной из частей данного проекта я хотела бы с вами поделиться.

Тема проекта: «Корректирующая гимнастика с элементами закаливания, как часть здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС»

Характеристика проекта:

По виду – оздоровительный;

По длительности – долгосрочный.

По типу – социальный;

По числу участников проекта: Учащиеся 1- 5 классов.

Актуальность проекта:

Корректирующая гимнастика – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. В детском возрасте в период роста организма корректирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

Причин роста патологии множество. Это не соблюдение режима дня, снижение двигательной активности и т.д. У младших школьников чётко прослеживается нарушение координации движений, начальная стадия формирования нарушения осанки, у многих детей наблюдается плоскостопие, несформированность мышечного корсета. Дети часто болеют простудными заболеваниями.

Поэтому актуальность задач воспитания и обучения младших школьников я вижу в развитии, сохранении, укреплении и улучшении здоровья.

Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. физическое здоровье во многом зависит от психического состояния детей.

Цель проекта:

- Активизация защитных сил организма ребенка.
- Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации.
- Профилактика плоскостопия.
- Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.

Задачи по реализации проекта:

- формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом; - обеспечение эмоционального настроения детей;
- осуществление просвещения родителей по вопросам ЗОЖ и проведении коррегирующей гимнастики с элементами закаливания в домашних условиях.

Гипотеза проекта:

Коррегирующая гимнастика с элементами закаливания - приводит к существенному понижению роста заболеваемости детей.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости на 50-70%;
- наблюдение положительной динамики оздоровления (переход детей из группы часто болеющих, в группу эпизодически болеющих); - активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей; - систематизация работы по оздоровлению детей.

И так, частью моего проекта является коррегирующая гимнастика с элементами закаливания.

Как я её использую на уроках и во внеурочной деятельности.

Платон сказал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».

Для достижения конечной цели и результативности проекта я использую следующие основные методики:

1. Методика закаливания:

Под закаливанием принято понимать использование естественных сил природы — солнца, воздуха и воды. Закаливание является надежным средством укрепления организма детей, в частности предупреждения, так называемых простудных заболеваний.

(Хожение босиком по траве, песку, гальке, занятия на свежем воздухе, занятия босиком в спортивном зале). Солнечные и воздушные ванны.

В весеннее и осеннее время, если позволяет погода, все занятия я провожу на свежем воздухе. Считаю, что в зимнее время пребывание школьников в течение 3—4 часов в день на свежем воздухе следует рассматривать как обязательный минимум.

2. Методика обучения правильному дыханию:

Особое внимание обращаю на правильную постановку дыхания. Широко использую разновидности ходьбы по пересечённой местности и дозированные бег, дыхательную гимнастику.

3. Методика профилактики нарушения осанки:

Все мы знаем причины формирования неправильной осанки у детей: перегрузка детей, неправильное сидение за партой и столом, несоответствие мебели росту детей, привычное ношение тяжестей в одной руке и т. д..

Правильная осанка — это, в первую очередь, сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно, она существенно улучшает работу всех внутренних органов и систем человека.

Для формирования правильной осанки я использую следующий инвентарь: родители шьют детям мешочки, которые наполняют песком, крупой, мелкой галькой и используются в качестве груза.

Упражнения с мешочками развивают привычку **держат корпус прямо** и вырабатывают правильную осанку. С этой же целью, успешно использую упражнения в равновесии или ходьбе с грузом на голове.

4. Методика профилактики плоскостопия.

К специальным мероприятиям отношу систематическое и длительное применение гимнастических упражнений и массажа для укрепления всей системы связочно - мышечно аппарата стопы.

Для этого применяю различные упражнения с подъемом на носки, ходьбу с опорой на наружные края стоп, использую и специальные приспособления: массажно-тренажерные мячи для самомассажа стопы, рисование пальцами ног, носовые платочки с которыми мы выполняем множество упражнений, даже обычные листики бумаги.

Для того чтобы увидеть результаты работы, я провожу мониторинг состояния физической подготовленности учащихся:

1. Тестирование в начале года
2. Составление списков по уровню физического развития
3. Ежемесячное тестирование
4. Отслеживание по показателям улучшение физического развития и здоровья ребёнка.
5. Разработка рекомендаций для родителей и детей.
6. Итоговое тестирование
7. Анализ результатов

По итогам мониторинга резко снизилась заболеваемость среди учащихся. За январь 2015 года среди учащихся 1-5 классов (80 человек) простудными заболеваниями болели всего три ученика.

У ребят повысилась успеваемость по предмету.

Улучшился рост физической подготовленности.

Появилась мотивация к соблюдению здорового образа жизни.

Дети занимаются исследовательской деятельностью и проектированием по вопросам оздоровления, ЗОЖ и режиму дня. Возрос интерес родительской общественности к занятиям физкультурой и спортом. Весёлые старты: «Вместе с папой!»

Хочется своё выступление закончить словами **Гиппократ**:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».