|  |
| --- |
| **Уроки физкультуры должны содержать в себе и пользу и развлечение одновременно. Только тогда возможно привлечь учащихся на уроки физической культуры. Двенадцатый год рабочий мой день начинается с уроков и заканчивается тоже уроками. Казалось бы, замкнутый круг**.  Но этот круг наполнен разными событиями – приятными и не очень, встречами – интересными и скучными, замечаниями, разговорами, смехом, удивлением, мимолетными переменами, долгими совещаниями, родительскими собраниями, заседаниями… Благодаря выбранной профессии, мне скучать некогда.  **Главная цель моей** педагогической **деятельности**:  Здоровье — это главная ценность жизни, но к, сожалению, оно не занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Поэтому 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. Главной целью считаю «Создание благоприятных условий для повышения мотивации, учащихся к урокам физической культуры, с целью сохранения здоровья».  **Это очень актуально в наше время:**  Конечно, ведь В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Но только один предмет - “Физическая культура», может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние учебного процесса. 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 к урокам и потребность в здоровом образе жизни? Как достичь оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет оказывал целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.  **Как я провожу уроки.**  **При проведении занятий, я избегаю штампов и стандарта, использую элементы нового, оживляя урок.** Использую  **Нетрадиционные приемы**. Например, строю учащихся не вдоль, а по диагонали; в две шеренги или на новом месте, а направляющим может оказаться ученик, который стоит самый последний. Разминка начинается с бега - самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить, поэтому предлагаю побежать 8 кругов против часовой стрелки, 8 по часовой стрелки.  Общеразвивающие упражнения на месте ученики выполняют неохотно. Поэтому провожу разминку в движении, поперек и вдоль спортивного зала; с различными предметами; в парах и тройках, под музыку, с использованием гимнастических скамеек.  Все знают, о нехватке инвентаря – поэтому инвентарь делаю из подручных средств. К примеру, обучаю метанию мяча – шариками из сухого бассейна. Подтягиванию обучаю с помощью эспандера лыжника.  Включаю физические упражнения, имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие упражнения. Например, ходьба на носочках и пятачках, с удержанием рук над головой, укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. **Прыжковые** **упражнения**, способствуют **формированию** свода стопы, правильной осанки, что в свою очередь обеспечивает нормальную работу центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.  Для содействия самореализации личности девушек-старшеклассниц использую на уроках элементы йоги. С юношами во время изучения гимнастики практикую выполнение кульбит вдвоем. Замечу, что девушки тоже активно включаются в этот процесс.  Очень интересны детям *акробатические пирамиды.* В ходе построения пирамид у учащихся развивается творческое воображение, гибкость тела. Процесс построения пирамиды заставляет детей поддерживать друг друга и проявлять морально волевые качества.  Объединить знания из области различных предметов по определенной теме ученикам помогают***интегрированные уроки.*** Так, например, урок «Мы идем в Крестовый поход!» совместно с учителем истории позволил научить детей выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла, освежить теорию о тех далеких временах и вспомнить о целях и последствиях Крестовых походов.  Очень люблю применять во время разминки ***метод круговой тренировки***, ведь дети сами делятся на микро группы – с кем им комфортно – и на каждой станции выполняют количество повторений соизмеримое с их возрастом и физической подготовленностью.  Без ***игрового и соревновательного метода*** урока физической культуры просто не существует. С их помощью можно развивать все физические качества, разнообразить ни только уроки физической культуры, но и остальные формы физического воспитания. А так же привлечь учеников в спортивные кружки, секции.  С целью полного и точного описания техники упражнений для ***наглядности*** показываю последовательность действий. Например – *переворот боком* – для многих выглядит устрашающе. И только увидев наглядно, и выполнив несколько подводящих упражнений – большинство учеников больше не боятся выполнять колесо.  Поэтому в моей практике так же присутствуют и ***методы разбора упражнений***, при котором учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Уверена, что ***методы убеждения*** и ***поощрения*** оказывают на моих учеников особое воздействие. |