

Конкурсное задание «Описание собственного педагогического опыта на тему «Культура здоровья»

Добрый день, уважаемые члены жюри и коллеги!

Меня зовут Семашко Андрей Михайлович, я учитель физической культуры с 12-летним стажем. С 2012 года я работаю в МБОУ СОШ №1 им. Г.И. Свердликоса станицы Павловской Краснодарского края. В своей работе я стремлюсь воспитывать не только физически подготовленных, но и осознанно заботящихся о своём здоровье учеников.

Мой подход к формированию культуры здоровья

Работая над темой самообразования «Развитие образовательного, воспитательного, оздоровительного потенциала учащихся на занятиях физической культурой», я выделяю три ключевых направления своей работы:

Образовательный компонент

На каждом уроке я интегрирую теоретические знания с практическими навыками. Например, перед началом урока я объясняю учащимся, почему важно правильно разогреваться, что происходит с мышцами во время разминки и как это помогает избежать травм.

Одним из наиболее эффективных методов в моей практике является использование игровых технологий. Через игры дети учатся лучше управлять своим телом, тренируют ловкость, координацию и внимание. Например, на уроках мы осваивали ведение мяча через эстафеты: ученики выполняли задания в игровой форме — обводили препятствия, соревновались в скорости и точности. Такой подход не только развивает физические навыки, но и повышает мотивацию детей к занятиям спортом.

Особое место в моей работе занимает федеральный проект «Футбол в школе». Этот проект помогает не только обучать детей игре в футбол, но и формировать у них стратегическое мышление, умение принимать решения в команде и развивать коммуникативные навыки. Например, я включаю в занятия ситуации, где ученики должны разработать тактику защиты или нападения, что учит их взаимодействовать в группе.

Воспитательный компонент

Формирование культуры здоровья невозможно без воспитания личностных качеств. На уроках я уделяю большое внимание дисциплине, уважению друг к другу и правилам честной игры.

Для развития командного духа я организую мини-турниры между классами и даже родительско-ученические матчи. Один из таких примеров — спортивный праздник «Мама, папа и я- вместе дружная семья. Родители и дети вместе участвовали в эстафетах, демонстрируя свои навыки. Это мероприятие помогло укрепить связь между семьей и школой, а также повысило интерес детей к занятиям спортом.

На моих уроках школьники учатся не только физическим упражнениям, но и правилам здорового общения. Например, при проведении командных игр я часто делаю акцент на поддержку: дети хвалят друг друга за удачные действия, а не критикуют за ошибки. Это помогает создать благоприятную атмосферу на уроках.

Оздоровительный компонент

Уроки физической культуры должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Я стараюсь разрабатывать задания с учетом уровня физической подготовки и состояния здоровья учащихся.

Например, для детей с ограничениями по здоровью я предлагаю адаптированные упражнения. Один из таких случаев был в моей практике, когда ученик с бронхиальной астмой не мог участвовать в интенсивных тренировках. Вместо этого он выполнял упражнения на развитие координации и растяжки, что позволило ему оставаться вовлечённым в процесс, не испытывая перегрузки.

Методы, применяемые в моей деятельности

Интерактивные игровые технологии

- На уроках я активно использую игровые методы обучения, которые помогают вовлечь учащихся в процесс.
- Например, при обучении технике паса в футболе я провожу занятия в форме эстафет с элементами соревнований.
- Игровые ситуации способствуют развитию ловкости, координации и внимания, а также повышают интерес к занятиям.

Дифференцированный подход

- На своих уроках я учитываю индивидуальные особенности и уровень физической подготовки каждого ученика.
- Для этого я делю класс на группы по физическим возможностям и предоставляю разные уровни сложности упражнений.
- Пример: во время подготовки к сдаче норм ГТО ученики с высоким уровнем подготовки выполняют дополнительные упражнения на выносливость, а для ребят с ограничениями используются адаптированные комплексы.

Метод моделирования игровых ситуаций

- Для обучения стратегическому мышлению и командной работе я создаю игровые сценарии. Например, на уроках футбола школьники работают в

командах, разрабатывая тактику нападения или защиты. Это развивает не только спортивные навыки, но и умение быстро принимать решения.

Здоровьесберегающие технологии

-Все мои уроки построены с учётом здоровьесберегающих технологий.

-Уроки начинаются с динамической разминки, включающей упражнения на гибкость и координацию.

-Завершающий этап урока включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление для восстановления после нагрузки.

Технология сотрудничества

-На моих уроках дети работают в парах или группах, что развивает коммуникативные навыки и умение договариваться. Пример: во время выполнения акробатических упражнений дети страхуют друг друга, что формирует чувство ответственности за партнёра.

Эти методы помогают мне достигать целей урока и формировать у детей устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Результаты моей работы

-Высокий уровень вовлечённости: На уроках и внеурочных занятиях дети активно участвуют в процессах, с интересом осваивая как базовые, так и сложные навыки.

-Победы в соревнованиях: Ежегодно мои ученики становятся призёрами и победителями муниципальных и краевых турниров по футболу и другим видам спорта.

-Рост уровня физической подготовки: Результаты школьников при сдаче нормативов ГТО демонстрируют устойчивую динамику.

-Формирование устойчивого интереса к спорту: Многие мои ученики продолжают заниматься спортом за пределами школы, записываются в спортивные секции и клубы.

Заключение

Формирование культуры здоровья — это вклад не только в здоровье детей, но и в их будущее. Я убеждён, что через правильную организацию уроков физической культуры можно не только научить детей двигаться, но и привить им ценности: дисциплину, ответственность и любовь к спорту.

Для меня как для учителя физической культуры важно, чтобы каждый ученик покидал урок с осознанием того, что движение — это радость, а здоровье — это ключ к счастливой и активной жизни.

Спасибо за внимание!