

**«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто»**  
*(педагогические секреты)*

**Бобровская Татьяна Юрьевна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ  
№6» города Лесосибирска**

*"Как сделать, чтоб ученье в пользу шло?  
Гармония нужна - здесь нет сомнений!  
От умственной нагрузки - под крыло  
Физических активных упражнений"*  
**П.Ф.Лесгафт**

Каждый учебный предмет решает свою задачу. Так русский язык обеспечивает умением писать, литература – читать и разбираться в прочитанном тексте, математика – считать. А чему учит физическая культура? По моему мнению, физическая культура должна учить искусству быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

В своей работе учителя физической культуры стараюсь учитывать интересы, способности и потребности каждого ребёнка, которому с рождения необходимо двигаться, развиваться, падать, бегать, кричать и, конечно, быть здоровым! Ведь именно уроки физической культуры направлены на формирование основ здорового образа жизни и активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, что необходимо, в первую очередь, именно детям, а не учителю.

Считаю необходимым с первых уроков в школе учить детей трудиться. Что сделать, чтобы ребенок трудился непринужденно? Вот в чем проблема! Решить данную проблему мне помогает технология мониторинга, ведь физическая культура – это урок, на котором, как ни на одном другом, учащиеся могут отследить реальные результаты своего развития.

Именно применение технологии мониторинга помогает своевременно получить информацию об уровне физической подготовленности учащихся, формирования начальных знаний и навыков самоконтроля школьников. Весь процесс обучения подразделяю на короткие этапы. Каждый этап включает предметную диагностику, прогнозирование достижений, анализ динамики достижений учащихся при подведении итогов, моделирование подходов, нацеленных на достижение каждым ребёнком максимального уровня усвоения учебного материала.

Педагогический контроль осуществляю через тестирование: исходное (начало учебного года), итоговое (конец учебного года). Результаты, которого, фиксирую в индивидуальном паспорте здоровья и в протоколе тестирования класса.

Фиксируя результаты в индивидуальном паспорте здоровья, школьники знакомятся с единицами измерения времени, определяют разницу величин времени, соотносят собственные показатели с программными требованиями и уровнем физического развития (антропометрия).

Результаты оперативного тестирования (на уроках) и поэтапного тестирования (каждую четверть) обучающиеся 4 класса сами фиксируют в таблице результатов в дневнике самоконтроля.

Также в дневнике самоконтроля обучающиеся ежедневно фиксируют выполненную физическую нагрузку на уроке, дома, тренировке и описывают самочувствие, выполняют пульсометрию.

Таким образом школьники учатся дифференцировать физические упражнения для каждого физического качества. Самоконтроль обучающиеся осуществляют через измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в соответствии с правилами измерения сердечного пульса. Например, измеряют количество ударов за 6 секунд и умножают на 10, таким образом, получают количество ударов сердечных сокращений за 1 минуту.

Я убеждена, что учащиеся, кроме жизненно важных умений и навыков, должны получить знания, которые им пригодятся в дальнейшей жизни. Важно, чтобы они могли понять и объяснить тот или иной процесс, происходящий в организме, влияние того или иного упражнения на определенные группы мышц и, исходя из этого, правильно составить комплекс утренней гимнастики, самостоятельно провести занятие физической культуры.

Листы достижений помогают отследить формирование тех или иных навыков по каждому основному физическому упражнению программы и организовать дифференцированный подход к каждому учащемуся.

Технологию мониторинга использую с учетом индивидуального профиля физической кондиции воспитанников. Что позволяет мне выделять «сильные» и «отстающие» стороны физической подготовленности как отдельного учащегося, так и всего класса. Следовательно, есть возможность избирательного воздействия на функции двигательной сферы, которые требуют выравнивания.

Благодаря сформированной системе работы учащиеся любят мой предмет и с большим интересом наблюдают за изменениями своей физической подготовленности. Ежегодно большое количество моих воспитанников принимает активное участие в физкультурно-спортивном комплексе ГТО и получают золотые, серебряные, бронзовые знаки отличия.

К сожалению, в последнее время, мы всё чаще наблюдаем, как дети часами сидят у экранов компьютеров, телефонов, телевизоров. Техника шагнула далеко вперед, но она может и погубить человечество. А как страшны монстры XXI века – курение, наркомания, алкоголь. Поэтому уже с первого класса необходимо у детей формировать потребность в здоровом образе жизни.

Для обеспечения необходимого уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе требует увеличения двигательной активности детей, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре, а также расширения внеучебной физкультурно-спортивной работы.

И откровенно радуется то, что всё больше людей, включая и представителей руководства страны, выражает озабоченность тем, каким вырастет новое поколение, и какой будет физическая культура в школе завтра.

Большим подспорьем для оздоровления детей и отдушиной для меня является внеклассная работа! В нашей школе организована работа спортивной секции по лыжным гонкам, на которую с огромным удовольствием приходят учащиеся. На занятиях лыжной секции стараюсь создать условия для овладения опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля; для формирования у ребенка мотивации к познанию и творчеству; создаю эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха», как важнейшие условия для поддержки и развития детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Большим подспорьем является и спортивно – развлекательные праздники, где дети не только развивают физические качества в игровых ситуациях, но и, легко вживаясь в разные роли, учатся дружбе, взаимовыручке, проявляют смекалку, находчивость, а родители оказывают поддержку, и тогда и эмоциональности, и артистичности нет предела!

А это значит, учитель физической культуры должен быть и тренером, и психологом, и массовиком – затейником, и педагогом! Это трудно, порой кажется, почти невозможно. Приходит первый класс, смотришь на них и думаешь: «Когда же я вас научу чему-нибудь?» Ничего не умеют, руки опускаются, но проходит год, другой... и понимаешь: «Вот какие стали! И в этом есть частица моего труда». Это так радуется!!!

Особую радость я испытываю, когда вижу своих воспитанников, бегающих в свободное время на школьном стадионе, встречаю их с родителями на лыжной базе, катке. Многие становятся настоящими спортсменами и радуют высокими достижениями. И я испытываю гордость и счастье, ведь в этом есть и мой вклад. Значит, мой труд не прошел даром, у моих воспитанников есть потребность к движению. А движение – это жизнь!

Я считаю, на первое место необходимо поставить психическое, духовное и физическое здоровье, а на второе – учебные компетенции. Уверена, что прав был Сократ, утверждая: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто». Подумаем и о себе, ведь это поколение должно нас кормить в старости, а будут ли они готовы и способны на это?!

Поэтому свою задачу я вижу в создании условий для самореализации ребенка, чтобы после школы он мог работать, служить, чувствовать вкус к жизни, имея для этого силы, желание и здоровье.