**Методическая разработка «Воспитание самостоятельности и сознательного отношения к своему здоровью у учащихся средствами физической культуры»**

Цель: моего опыта состоит в подборе средств и методов физической культуры для воспитания самостоятельности и сознательного отношения к своему здоровью. В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности учащихся.

Актуальность: В настоящее время происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности, что и натолкнуло меня на тему моей работы. А так же, на формирование опыта моей работы повлияли следующие факторы

-ухудшение здоровья учащихся (согласно ежегодному медосмотру)

-предпочтение вредных привычек навыкам здорового образа жизни у многих учащихся.

-угасание интереса к занятиям спортом;

-неумение самостоятельно организовать занятия физической культурой;

-недостаточность знаний о влиянии физической культурой на здоровье

-возглавляемая мною творческая группа учителей физической культуры работает над темой: «Воспитание творческой активности и самостоятельности при проведении досуга старшеклассников».

В своей педагогической деятельности я стараюсь творчески подходить к средствам и методам физической культуры, а именно:

- применяю на уроках физкультуры интерактивные методы обучения;

- внедряю новые методики проведения внеклассных мероприятий;

- применяю нестандартное оборудование на уроках и на занятиях спортивного кружка «Аэробика»;

- провожу анкетирование учащихся и их родителей по физическому воспитанию

К формам самостоятельных занятий школьников во внеурочное время относятся следующие виды физкультурно-спортивной деятельности:

1) спортивные секции по видам спорта;

2) секции общей физической подготовки;

3) секции ритмической и атлетической гимнастики;

4) школьные соревнования;

5) туристские походы и слеты;

6) праздники физической культуры;

7) дни здоровья.

В практике физического воспитания применяются следующие методы:

1. Фронтальный метод – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу).(см.рисунок 1)
2. Групповой метод – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков.
3. Индивидуальный метод - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.
4. Круговой метод - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»).

Чтобы добиться большой плотности урока, дисциплины и заинтересованности ученика в физических упражнениях, я на уроках гимнастики применяю поточный метод по принципу круговой тренировки. Класс разбивается на 3-4 отделения, в зависимости от количества учеников и поставленных задач урока. В каждом отделении назначается старший группы, который в совершенстве овладел данным физическим упражнением и является помощником учителя на уроке. Этот ученик получает от учителя карточку-задание и ведет свое отделение к месту занятий. Старший отделения показывает упражнение, может объяснить технику выполнения и самое главное осуществить страховку своих товарищей при выполнении данного задания.

В подготовительной части урока объясняю классу, каким способом отделения будут сменять друг друга на гимнастических снарядах: без остановки, переходя на следующий вид занятий по мере выполнения задания всеми учащимися, или по моему сигналу отделения строятся у своего снаряда и меняют место занятия. Это будет зависеть от поставленных задач на данном уроке: повторение ранее изученных элементов, совершенствование всех ранее изученных упражнений или закрепление всей гимнастической комбинации. Во время передвижения учащихся в ходе круговой тренировки слежу за дистанцией, качеством выполнения упражнений, которые корректирую по ходу, помогая, подсказывая, подстраховывая.

Для подготовительной части урока тщательно подбираю упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей, развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания(укрепление диафрагмы, межреберных мышц брюшного пресса),совершенствование функций вестибулярного аппарата .При этом упражнения в комплексе располагаю по возрастающей нагрузке.

Начинаю с упражнений, характерных для горизонтальных положений тела, где задействованы крупные мышцы спины, груди, живота. Затем - для мышц тазового пояса, ног. Далее следуют упражнения, требующие более вертикального положения тела. Затем переходим к упражнениям, включающим в себя ходьбу, бег, подскоки, прыжки, к движениям более быстрым, чем предыдущие. Очень важно подготовить к физическим нагрузкам основные функциональные системы организма (дыхательную, сердечнососудистую, кровеносную). Размять все группы мышц, а также эмоционально настроить учащихся на энергичную работу на уроке.

В основной части урока ученики в своих отделениях поочередно, один за другим, последовательно выполняют задание на акробатической дорожке, затем переходят на брусья, на бревно, лазание по канату. Таким образом, все ученики позанимаются различными видами гимнастических упражнений, побывают на всех гимнастических снарядах, и в течение одного урока смогут совершенствовать свои умения и навыки в гимнастике.

Метод круговой тренировки эффективен на этапе повторения с целью закрепления и совершенствования изученных упражнений и развития двигательных качеств, но неприемлем для разучивания новых элементов. Для этого лучше всего подходит фронтальный способ.

Целесообразно начинать применение метода круговой тренировки с учащимися 7-8-го классов, так как в этом возрасте дети уже способны сознательно относиться к уроку, проявлять хорошую организованность и дисциплинированность и умеют самостоятельно осваивать новые движения. Особое внимание стоит уделить подготовке и воспитанию помощников учителя, которые впоследствии будут старшими отделений и групп. Это должны быть дети с достаточным уровнем физического развития, отличной физической подготовкой, трудолюбивые, дисциплинированные, внимательные, сообразительные, с задатками лидера. В каждом классе можно найти и воспитать таких детей, которые будут незаменимыми помощниками учителя до окончания школы.