Муниципальное образовательное учреждение

«Сотнурская средняя общеобразовательная школа»

Волжского муниципального района Республики Марий Эл

**Тема:**

**«Физкультурно – оздоровительная работа**

**в начальных классах сельской школы**

**в условиях ФГОС»**

Николаева Надежда Васильевна

учитель начальных классов

первой квалификационной категории

с.Сотнур, 2021

Добрый день! Меня зовут Николаева Н.В. Я работаю учителем начальных классов. Я бы немного хотела рассказать о том, как организована физкультурно-оздоровительная деятельность в начальных классах в рамках инновационной площадки при Сотнурской школе. *Для начала я хочу рассказать одну легенду.*

«Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать... Каким должен быть человек? Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Таким образом, одна из главных целей учебно - воспитательного процесса в моем классе я считаю - создание здоровье сберегающей среды способствующей сохранению и приумножению здоровья всех участников образовательного процесса.

Исходя из этого можно выделить следующие задачи:

• Формирование у участников образовательного процесса понимания значимости сохранения и укрепления здоровья

• Пропаганда физической культуры и спорта

• Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, различными видами спорта и преодоление вредных привычек

• Сохранение и укрепление здоровья учащихся, учителей и родителей

С 1по 4 класс я проводила мониторинг. В результате выявилось:

1. Группы здоровья

2015г. 1группа -6 чел., подгот -2. основная- 6

2018г. 1 группа -4 чел, подготов. -2, основная - 8

2. Посещаемость спортивных кружков:

2015г.-15% 2018г.-97%

3. Заболеваемость ОРВИ ОРЗ:

2015г-70% 2018г-10%

4.Участие родителей в совместных классных спортивных мероприятиях:

2015г-5% 2018г-75%

5.Участие учащихся моего класса в спортивных мероприятиях в школе:

2015г.-50% 2018г-100%

Общеизвестно, что физкультурно-оздоровительная деятельность в школе основывается на сочетании урочной и внеклассной форме работы. Сотнурская школа наравне с решением педагогических задач сопоставляет учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся для сохранения их здоровья. Улучшения состояния здоровья школьников достигаем, внедряя следующие здоровьесберегающие технологии в работу школы:

Это 1. здоровьесберегающие уроки

2. Двигательная активность учащихся.

3. Положительная психологическая атмосфера.

4. Формирование здорового образа жизни.

**Здоровьесберегающие уроки**

Для того чтобы предупредить утомление учеников, неизбежно возникающее от статической нагрузки, в течение всего урока я чередую различные виды деятельности, смена которых должна быть не позже чем через 7–10 минут с длительностью не более 10 минут. Так же чередую смену различных видов преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, массаж активных точек на 20-ой и 35-ой минутах урока являются обязательными элементами урока, позволяют повысить работоспособность и «отодвинуть» утомление. Выполняем пальчиковую гимнастику с помощью мелких предметов: камней, орехов, карандашей, катушек. У ребят есть массажные коврики. Во время проведения физкультминуток ребята встают стопами на массажные коврики. Следует отметить наличие 2–3-х эмоциональных разрядок на уроке. Это могут быть шутки, картинки с юмористическим или познавательным сюжетом, поговорки, афоризмы, музыкальные минутки, четверостишия.

**Двигательная активность учащихся:**

**Гимнастика до занятий .**Со второго класса я **до занятий** провожу гимнастику. Её цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему, ускоряется «вхождение» организма школьников в работу.

Дети моего класса, будучи первоклассниками, часто простужались. Мы вместе с родителями стали думать, как сделать так, чтобы дети не болели. Сейчас зимой в классной комнате мы расставляем на радиаторах отопления баночки с эфирными маслами, в частности, пихтовым, носим бусы из чеснока. В первом классе ежедневно после второго урока проводили динамическую паузу. Зимой катались с горы, строили снежные крепости, играли в различные подвижные игры. В конце учебного года ходим в однодневный поход. Удивительно, но вот уже мы учимся в 4 классе по сравнению с другими классами, мои детишки можно сказать почти не болеют.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Игровая психокоррекция широко используется при работе с детьми с выраженными межличностными конфликтами и с нарушением поведения.

Нами используется методика определения уровня тревожности, по Ромицыной Е.Е. «Многомерная оценка детской тревожности» Из всей методики нас в большей степени интересуют результаты, полученные по шкале «Снижение психической активности, обусловленное тревогой», которые свидетельствуют о наличии у детей высокого и низкого уровня психофизиологической активности. В соответствии, с чем мы ставим задачи. В решении используем метод игровой коррекции в организации внеклассной работы. С этой целью в прошлом году я разработала программу внеурочной деятельности «Школа здоровья». Опыт нашей работы показал, что использование этого метода психологической коррекции вызывает у детей широкий диапазон положительных эмоций от спокойно-удовлетворенного состояния до состояния эмоционального вдохновения. Особое значение в коррекции эмоционально-волевой сферы ребенка имеют подвижные игры (пятнашки, жмурки и др.). Эти игры обеспечивают эмоциональную разрядку, снимают торможение, связанное со страхом, способствуют гибкости поведения и усвоению групповых норм, развивают координацию движений.

**Положительная психологическая атмосфера:**

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники.

В начальных классах дети конечно очень доверчивы, поэтому на наших уроках царит сотрудничество и атмосфера доброжелательности.

1. Уверенность в себе ( «ты молодец, «ты всё умеешь», «у тебя всё получится»)

2. Повышение мотива («нам это так нужно», «можешь помочь только ты»)

3. Опора на прошлые заслуги («вчера так хорошо у тебя получалось, попробуй сегодня)

4. Снятие страха (Ничего страшного, с этой задачей ты легко справишься).

В соответствии с ФГОС, контроль и оценку знаний первоначально проводят ученики. Её выставлению предшествует анализ, рецензирование ответа кем – либо из учащихся по известным им критериям, после чего рецензент объявляет предполагаемую отметку. Конечно, последнее слово остаётся за учителем. На своих уроках яиспользую **упражнения по рефлексии настроения и эмоционального состояния**. «Волшебный цветок добра», «Цветик- многоцветик», «Цветовой дневник настроения»

Так же большое значение для развития личности ребенка имеет владение навыками самоанализа. Учащиеся заканчивают предложения: «Мне удалось…», «Мне не удалось…», «Сегодня я на уроке я научился…», «Мне понравилось…», «Я не согласен…», « Мне хотелось бы…».

Результативность урока будет заключаться не только в прохождении и усвоение программы, но и в личностном росте учащихся, которым общение с учителем помогло стать чуть спокойнее, чуть увереннее, чуть добрее.

**Формирование ЗОЖ:**

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Мы взаимодействуем с органами детского самоуправления (Школьной Думой, Советом класса,) через:

- военно-спортивные игры: «Зарничка»; «Турслет»;

-праздники и конкурсы плакатов «Курить и пить – здоровью вредить»,конкурс сочинений «Я выбираю ЗОЖ», конкурс буклетов «Самое интересное спортивное мероприятие в классе», конкурс бюллетеней «Лучший спортсмен моего класса», конкурс стихов «О, спорт- ты жизнь!».

В январе все мероприятия проходят под девизом «В здоровом теле – здоровый дух» Ежегодно проводим «Веселые старты» между учащимися начальных классов, между родителями и детьми;

Учитывая пожелания многих детей, родителей каждый год проводим – «Спортсмен года», где учащийся моего класса Иванов Саша третий год занимает первое место;

Недавно ввели в практику конкурс - Спортивные рекорды школы; «Супердедушка»; «Супербабушка»; Папа может, сын поможет; Рыцарский турнир.

Подводя итоги, можно отметить,

1. Стабильно высокий интерес учащихся к урокам физической культуры ( 99% детей любят уроки физической культуры).

2. В школе нет курящих детей

3. Снижение сезонного порога заболеваемости ОРЗ, в итоге уменьшается количество пропущенных уроков по болезни.

4. В большей мере удается решать проблему занятости детей во внеурочное время (не отдаем детей улице – меньше правонарушений).

5. Спортивные результаты( победы, кмс) Благодаря успешно поставленной работе, школа имеет своё лицо, добивается высоких результатов в развитии спортивных способностей детей.