

УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ №1

Балбаков Э.А.

15.09.2021

***План самообразования
учителя математики
СШ №1 города Кара – Балта***

Гвоздевой Ларисы Николаевны

Пояснительная записка

Главными задачами современной школы являются раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. Важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни.

Для современной школы требуется учитель, способный свободно и активно мыслить, моделировать учебно-воспитательный процесс, самостоятельно генерировать и воплощать новые идеи и технологии обучения и воспитания, поэтому особо важную роль играет профессиональная **компетентность** педагога на современном этапе развития образования.

Профессионально компетентным можно назвать учителя, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение, достигает стабильно высоких результатов в обучении и воспитании учащихся. Развитие профессиональной компетентности – это динамичный процесс усвоения и модернизации профессионального опыта, ведущий к развитию индивидуальных профессиональных качеств, накоплению профессионального опыта, предполагающий непрерывное самообразование, саморазвитие и самосовершенствование педагога.

Самообразование учителя есть **необходимое** условие профессиональной деятельности педагога.

Тема самообразования:

«Самостоятельная работа учащихся на уроках математики как средство развития познавательной активности учащихся в условиях реализации ГОСстандарта»

Цели:

- повышение качества учебного процесса;
- совершенствовать свои знания в области ИКТ;
- обеспечение развития познавательной и личностной сферы учащихся;
- развитие и тренинг творческого мышления;
- стимулирование интереса к познавательной деятельности учащихся, активности, самостоятельности, упорства в достижении цели.

Задачи:

- развивать творческий потенциал учащихся и создавать необходимые условия для активизации познавательной деятельности учащихся;
- повысить качество проведения учебных занятий на основе внедрения инновационных технологий;
- фиксировать уровень образованности на каждом этапе школьного обучения.
- повышение уровня квалификации на ШМО, курсах повышения квалификации

Ожидаемые результаты:

- повышение успеваемости и качества знаний учащихся, мотивации к изучению математики ;
- разработка и апробирование дидактических материалов, тестов, наглядностей с применением ИКТ, создание электронного комплекта педагогических разработок;
- разработка и проведение открытых уроков, мастер-классов, обобщение опыта по исследуемой теме,
- доклады, выступления на заседаниях ШМО, участие в конкурсах и конференциях.

Источники самообразования:

- методическая литература;
- журналы, семинары и конференции;
- курсы повышения квалификации;
- мастер-классы, уроки коллег, общения с коллегами;
- Интернет ресурсы.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ:

Этапы	Содержание работы	Сроки	Практическая деятельность
Диагностический	Изучение литературы по проблеме и имеющегося опыта	2021-2022	Школьные и районные МО Изучение литературы
Прогностический	1.Определение целей и задач темы. 2.Разработка системы мер, направленных на решение проблемы. 3.Прогнозирование результатов.	2021-2022	Выступление на заседании школьного ШМО учителей».
Практический	1.Внедрение опыта работы. 2.Формирование методического комплекса. 3.Корректировка работы.	2021-2022	1.Выступление на заседании педагогического совета по теме: «Организация самостоятельной работы на уроках математики в условиях реализации ГОСстандарта». 2.Открытые уроки на школьном уровне. 3.Участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях.
Обобщающий	1.Подведение итогов. 2.Оформление результатов работы.	2021-2022	1.Выступление на заседании районного ШМО учителей 2.Участие и результаты на районных олимпиадах, конкурсах, конференциях. 3.Мастер-класс «Самостоятельная работа на уроках математики как средство развития познавательной активности учащихся в условиях реализации ГОСстандарта». 4.Консультативная помощь учителям и учащимся.
Внедренческий	Распространение опыта работы.	2021-2022	1.Принять участие в фестивале педагогических идей «Открытый урок» 2.Результаты работы над темой самообразования разместить на школьном веб-сайте 3. Творческий отчет. 4.Аттестация

Направления самообразования:

Основные направления	Действия и мероприятия	Сроки реализации
Профессиональное	1.Работать над проблемой школы: «Формирование творческого потенциала личности учащихся в условиях развивающей направленности обучения и воспитания в условиях реализации	регулярно

	<p>ГОСстандарта».</p> <p>2.Обобщить опыт по теме самообразования «Самостоятельная работа на уроках математики как средство развития познавательной активности учащихся в условиях реализации ГОСстандарта».</p> <p>3.Разработать рабочие программы по своим предметам.</p> <p>4.Знакомиться с новыми педагогическими технологиями через предметные издания и Интернет.</p> <p>5.Систематически приобретать новинки методической литературы.</p>	<p>2021-2022 г.</p> <p>ежегодно регулярно</p> <p>ежегодно регулярно по графику</p>
Психолого-педагогические	1.Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики.	регулярно
Методические	<p>1.Совершенствовать знания современного содержания образования учащихся по математике.</p> <p>2.Знакомиться с новыми формами, методами и приёмами обучения математике .</p> <p>3.Принимать активное участие в работе районного ШМО учителей естественно-математического цикла..</p> <p>4.Организовать работу с одарёнными детьми и принимать участие в научно-практических конференциях, конкурсах творческих работ, олимпиадах.</p> <p>5.Изучать опыт работы лучших учителей своей школы, района через Интернет.</p> <p>6.Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.</p> <p>7.Периодически проводить самоанализ профессиональной деятельности.</p> <p>8. Пополнять собственную базу лучших сценариев уроков, интересных приемов и находок на уроке и внеклассных мероприятиях.</p> <p>9. Проводить открытые уроки для коллег по работе.</p> <p>10. Организовать предметные недели.</p> <p>11. Выступать с докладами на тему : «Самостоятельная работа на уроках математики как средство развития познавательной активности учащихся в условиях реализации ГОСстандарта» на занятиях ШМО учителей естественно-математического цикла.</p> <p>12.Участвовать в олимпиадах и творческих конкурсах.</p>	<p>регулярно</p> <p>регулярно</p> <p>регулярно</p> <p>ежегодно</p> <p>регулярно</p> <p>регулярно</p> <p>регулярно</p> <p>регулярно</p> <p>2021-2022 г.</p> <p>ежегодно ежегодно</p> <p>2021-2022 г.</p> <p>ежегодно</p>
Информационно-технологические технологии	<p>1.Изучать ИКТ и внедрять их в учебный процесс.</p> <p>2. Обзор в Интернете информации по математике, педагогике и психологии.</p> <p>3. Предоставлять материал для размещения на школьном веб-сайте.</p> <p>4. Пополнять персональный веб-сайт.</p> <p>5. Использовать информационно-образовательный порталы: «ИНФОУРОК», «ПОРТАЛ ПЕДАГОГА», «VIDEOUROKI.NET» и др.</p>	регулярно
Охрана здоровья	<p>1. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.</p> <p>2. Вести здоровый образ жизни.</p>	регулярно

Способ демонстрации результата проделанной работы

Открытые уроки.

Презентация результатов работы перед педагогическим коллективом.

Выступления из опыта работы на педагогических чтениях, на ШМО.

Форма отчета по проделанной работе

Обобщение опыта работы на уровне школы.

Выступления по обмену опытом работы на заседаниях ШМО. Представление администрации школы отчета с анализом, выводами и рекомендациями для других учителей.

Бекеттемиш:

директор  Балбаев З.А.



Кара-Балта шаарындагы №1 орто мектебинин чет тили мугалими Чотова Эльнура Ибраимовнанын 2018-2019-окуу жылына карата перспективдүү планы

№	Аткарыла турган иш-чаралардын мазмуну	Мөөнөтү	Жооптуу
1.	Календардык-тематикалык планын түзүү жана бекитүү	Сентябрь	Чотова Э
2	Кружоктордун иш планын түзүү	Сентябрь	Чотова Э
3	Кабинеттин иш-планын түзүү жана бекиттирүү, жашылдандыруу	Сентябрь	Чотова Э
4	Декаданын жүрүшүнө активдүү катышуу	январь	Чотова Э
5	Окуучулардын билим сапатын көтөрүү жана текшерүү	Жыл бою	Чотова Э
6	Журналдарды туура толтуруу	Жыл бою	Чотова Э
7	Ачык сабактарга жана семинарларга катышуу	Жыл бою	Чотова Э
8	Усулдук жетекчилердин ар түрдүү багыттарды алуу	Жыл бою	Чотова Э
9	Методикалык теманын үстүндө иштөө	Жыл бою	Чотова Э

План
по самообразованию
учителя английского языка
Чотовой Эльнуры
2018-2019 учебный год.

Пояснительная записка.

Для современной школы требуется учитель, способный свободно и активно мыслить, моделировать воспитательно-образовательный процесс, самостоятельно генерировать и воплощать новые идеи и технологии обучения и воспитания, поэтому важную роль в нашей работе играет профессиональная компетентность педагога на современном этапе развития образования. С целью повышения психологической культуры в образовательном процессе систематически проходить курсы повышения квалификации по предмету и дополнительному образованию, занимаюсь самообразованием по индивидуальной программе развития своего профессионализма.

Методическая проблема, над которой работает учитель:

«Использование инновационных технологий в образовательном процессе для повышения мотивации к предмету и качества образования». Срок реализации проблемы – 3 года (до 2016 г.)

Цели:

уметь видеть проблемы к прогнозированию, к внедрению инноваций, к исследовательской работе, к опытно-экспериментальной работе, обеспечить программирование своей деятельности, творческой рефлексии, генерирование идей, воплощение творческого замысла,

использовать ИКТ на уроке и во внеурочной деятельности для повышения мотивации к предмету и качества образования,

развить учебно-познавательную компетенцию учащихся через совершенствование общих и специальных учебных умений,

ознакомить учащихся со способами самостоятельной работы в изучении английского языка,

формировать способность учащихся к творческому саморазвитию, к творческой деятельности.

Задачи:

продолжение внедрения инновационных технологий, методик в преподавание английского языка, повышая тем самым научно-теоретический уровень в области теории и методики преподавания английского языка,

изучение психологических и возрастных особенностей школьников,

проведение целенаправленной работы с одарёнными детьми, создание условий:

для проявления творческих способностей учащихся на уроках,
для развития таких качеств, как ответственность и самостоятельность в приобретении необходимых знаний по предмету.

разработка и внедрение в практику образовательной деятельности рабочих программ по преподаваемому предмету с применением ИКТ,
разработка методических рекомендаций, дидактических материалов в рамках реализуемой инновации.

Источники самообразования:

специализированная литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная), Интернет; медиа-информация на различных носителях, семинары, конференции, лектории, мероприятия по обмену опытом, мастер-классы, курсы повышения квалификации, экскурсии, театры, выставки, музеи

Методы процесса самообразования:

Изучение ФГОС начального общего образования.

Изучение проектирования универсальных учебных действий.

Практическое применение ОУД в процессе образования на основе методологии проектирования концепции развития ОУД.

Участие в Интернет форумах по заявленной проблеме.

Сбор и селекционирование информационного материала по проблеме применения ОУД.

Формы самообразования:

индивидуальная – через индивидуальный план,

групповая – через участие в деятельности районного методического объединения учителей иностранного языка, а также через участие в жизни школы.

Литература, которую необходимо изучить:

Федеральный государственный стандарт начального общего образования. М. Просвещение. 2011 год.

Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. М. Просвещение. 2011 год.

Копылова В.В. Методика проектной деятельности на уроках английского языка. М. 2003 г.

Мухина С.А., Соловьёва А.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении. Ростов-на Дону. 2004 г.

Иностранные языки в школе. М. Просвещение.

Урок иностранного языка: планирование и контроль (методические рекомендации)

Приложение к газете «Первое сентября»

	от 22.09.2011 № 2357)		
	2. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями через предметные издания и Интернет.	Текущий учебный год	
	3. Повышать квалификацию на курсах по ФГОС для учителей-предметников.	Текущий учебный год	
	4. Повышать квалификацию на дистанционных курсах для учителей английского языка по теме «Специфика обучения английскому языку в начальной школе» (Пед. университет «Первое сентября», автор курса З.Н. Никитенко)	Текущий учебный год	
<u>Психолого-педагогические</u>	Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики.	Текущий учебный год	
<u>Методические</u>	1. Совершенствовать знания современного содержания образования учащихся.	Текущий учебный год	
	2. Знакомиться с новыми формами, методами и приёмами обучения.	Регулярно	
	3. Принимать активное участие в работе школьного РМО.	2019-2020	
	4. Организовать работу с одарёнными детьми и принимать участие в научно-практических конференциях, конкурсах творческих работ, олимпиадах.	Текущий учебный год	
	5. Изучать опыт работы лучших учителей района, области через Интернет.	2019-2020	
	6. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.	Регулярно	
	7. Периодически	2019-2020	

	проводить самоанализ профессиональной деятельности.		
	8. Создать собственную базу лучших сценариев уроков, интересных приемов и находок на уроке.	Текущий учебный год	
	9. Проводить открытые уроки и мастер-классы	Текущий учебный год	
	10. Разработать программы элективного курса по предмету, авторских программ.	Текущий учебный год	
	11. Разработать рабочую программу по английскому языку, соответствующую ФГОС для 2 кл.	Текущий учебный год	
		Сентябрь 2020	
<u>Информационно-коммуникативные технологии</u>	1. Изучать ИКТ и внедрять их в учебный процесс.	Регулярно	
	2. Обзор в Интернете информации по английскому языку, педагогике и психологии.	2019-2020	
	3. Создать персональную страницу на сайте Дневник.ру и ежемесячно её пополнять.	2019-2020	
	4. Провести мастер-класс «ИКТ на уроках»	2019-2020	
	5. Создать электронную почту для контакта с единомышленниками. 6. Создать библиотеку электронных и Интернет-ресурсов, используемых в работе.	2019-2020 Март-май	
<u>Охрана здоровья</u>	Внедрять в образовательный процесс здоровье сберегающие технологии.	Регулярно	
<u>Психологическое</u>	1. Ознакомиться с новыми формами мониторинга в	Сентябрь-ноябрь	

Разработка уроков и мероприятий:

№	Название, тема	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1.	Оформление папки «Из опыта работы»	Весь год	
2	Оформление материала «Грамматические игры » для 8-9 кл.	Весь год	
3.	Оформление постоянной и временной экспозиции кабинета	Август-сентябрь	
4.	Материал об использовании приемов проектного обучения в работе	апрель	
5.	Подборка и оформление материала по теме «Сказки на английском языке»	декабрь	
6.	Сбор материала для библиотеки Интернет- ресурсов	Весь год	
7.	Разработать материал по теме «КИМы» для 5-8кл	Весь год	
8.	Подборка и оформление материала по теме «День Святого Валентина»	март	
9.	Подборка и оформление материала по теме «Исследовательские работы учащихся»	Апрель-май	
10.	Презентация с использованием материалов Интернет «The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland»	февраль	
11	Работа над проектом. Создание экологического проекта на английском языке как условие реализации социальной активности и лингвистической одаренности школьников.	Весь год	

Ожидаемые результаты:

повышение успеваемости и уровня обученности учащихся, мотивации к изучению предмета,

повышение своего теоретического, научно-методического уровня, профессионального мастерства и компетентности.

разработка дидактических материалов, тестов, наглядностей, создание электронного комплектов педагогических разработок;

разработка и проведение открытых уроков, мастер-классов, обобщение опыта по исследуемой теме;

доклады, выступления на заседаниях педагогических советов, участие в конкурсах и конференциях с самообобщением опыта.



*План самообразования
учителя физической культуры
СШ №1 города Кара – Балта
Гвоздевой Анастасии Александровны*

Тема самообразования: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в на уроках физической культуры»

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год.

Цель: Повышение профессиональной компетентности по вопросу современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Планирование учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учетом конкретных условий данного заведения;
- Творчески применение профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся.
- Формирование интерес учащихся к занятиям физической культурой
- Выбор и творческое применение методов, средств и организационных форм учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами.
- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, через спортивные массово-оздоровительные мероприятия.
- Повышать заинтересованность детей и их родителей в укреплении здоровья.

Ожидаемые результаты работы:

1. Улучшение состояния здоровья учащихся (снижение количества пропущенных уроков по болезни).
2. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здорового образа жизни(совместное участие обучающихся и их родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в различных школьных мероприятиях (, веселые старты, викторины, эстафеты и др.).
- 3.Повышение успеваемости и уровня обученности учащихся по физической культуре и активности во внеурочной и внеклассной деятельности

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

Этапы	Содержание работы	Практическая деятельность
Диагностический	Изучение литературы по проблеме и имеющегося опыта	Изучение и реализация ФГОС общего образования. Изучение психолого – педагогической литературы. «Примерная основная образовательная программа

		образовательных учреждений». Новинки учебных пособий по физической культуре. Нормативы ГТО
Прогностический	Определение целей и задач темы. Разработка системы мер, направленных на решение проблемы.	Курсы повышения квалификации учителей. Участие в программе личностного роста в сообществе учителей физической культуры.
Практический	Внедрение опыта работы. Формирование методического комплекса. Корректировка работы.	Создание рабочих программ по предметам в соответствии с ФГОС. Участие в семинарах учителей физической культуры. Выступления на заседаниях ШМО (из опыта работы), «Требования к современному уроку», участие в предметных неделях. Участие в олимпиадах, соревнованиях, фестивалях. Публикации в социальной сети работников образования разработок уроков и внеклассных мероприятий, выступлений, творческих и практических работ, в том числе учащихся.
Обобщающий	Подведение итогов. Оформление результатов работы.	Участие и результаты в муниципальных, республиканских и всероссийских конкурсах и олимпиадах Участие в работе школьного сайта. Ведение персонального сайта Открытые уроки на школьном и муниципальном уровне. Консультативная помощь учителям и учащимся. Анализ методов, форм, способов деятельности по теме самообразования. Подведение итогов. Создание и пополнение «банка проектов и исследовательских работ» Оформление результатов работы.
Внедренческий	Распространение опыта работы	Публикации творческих и практических работ.

Циклограмма по самообразованию

Ежедневно	
•	Поурочные планы

•	Заполнение журнала
•	Заполнение электронного журнала
•	Заполнение журнала кружка
•	Подготовка к ГТО
•	Физкультминутки на уроках.
•	утренняя гигиеническая гимнастика
Каждую неделю	
•	Посещение уроков учителей школы
Ежемесячно	
•	Нормативы по предмету
Каждую четверть	
•	Отчеты по качеству, успеваемости,
•	Проведение часа здоровья
Один раз в полугодие	
•	Посещение семинаров
Один раз в год	
•	Разработка и утверждение рабочей программы по ФГОС
•	Утверждение плана по самообразованию
•	Представление и утверждение программ кружка
•	Анализ открытых уроков

Направления самообразования

Основные направления	Действия и мероприятия
Профессиональное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить новые программы и учебники, уяснить их особенности и требования 2. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями через предметные издания и Интернет. 3. Изучение ФГОС основного общего образования. 4. Быть в курсе последних исследований современных ученых в преподавании предмета «Физическая культура». 5. Ознакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физической культуре, концепциями обучения, их оценками. 6. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физической культуры; организованных в Институте образования. 7. Участвовать в обмене опытом и посещать уроки учителей физической культуры. 8. Принимать активное участие в работе сообщества, ШМО МО учителей физической культуры района. 9. Принимать активное участие на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях различных уровней. 10. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности. 11. Принимать участие на семинарах, конференциях разного уровня. 12. Провести серии открытых уроков «Мастер класс», мероприятий для анализа со стороны коллег. 13. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету физическая культура. 14. Посредством СМИ следить за важнейшими спортивными событиями. 15. Проводить выполнение норматива комплекса ГТО.

Психолого-педагогическое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики. 2. Создание пакета психолого-педагогических материалов для учителя. 3. Сформировать условия внутренней позиции школьника и адекватной мотивации учебной деятельности 4. Обеспечивать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся. 5. Развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей, педагогов.
Методическое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения. 2. Осваивать передовой опыт учителей физической культуры по организации форм уроков физической культуры. 3. Изучать научно-методическую и учебную литературу. 4. Участвовать в мастер-классах школьного, муниципального уровня. 5. Создание рабочих программ по предметам в соответствии с ФГОС. 6. Создание личного сайта на образовательном портале, посещать педагогические порталы, сообщества. 7. Организовать работу с одаренными детьми и принимать участие в научно-практических конференциях, конкурсах творческих работ, олимпиадах. 6. Изучать опыт работы лучших учителей своей школы, района, республики. 7. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом. 8. Создавать пакет сценариев уроков с применением информационных технологий. 9. Создавать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности. 10. Организовывать и проводить внеклассную деятельность по предмету. 11. Пополнять «методическую копилку» уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов
ИКТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогических технологий. 2. Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс. 3. Создать электронную почту для контакта с единомышленниками.
Охрана здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры, на занятиях секции. 2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии. 3. Контролировать нагрузку учащихся 4. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физическими упражнениями.
Интересы и хобби	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме посредством занятий ходьбы на лыжах, подтягиваниях. 2. Участвовать на соревнованиях различных уровней и занимать призовые места

Предполагаемый результат:

- Проведенные открытые уроки перед учителями физической культуры на муниципальном уровне.
- Доклады и выступления на конференциях, педагогических чтениях.

- Разработка и проведение уроков по современным образовательным технологиям, в том числе «информационным технологиям».
- Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий.
- Организация работы спортивных кружков и секций.
- Пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.
- Подаю личный пример учащимся, участвуя в различных спортивных соревнованиях.

Основные направления и действия для повышения личного самообразования.

Свою компетентность в формировании здорового образа жизни школьников я рассматриваю в различных формах: в качестве степени умелости, способа личностной самореализации (привычка, способ жизнедеятельности, увлечение), итога саморазвития или формы проявления, поэтому для того, чтобы сформировать перечисленные компетенции у школьников, я определил основные направления и действия для повышения личного самообразования

Здоровьесберегающие технологии по ФГОС

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

«Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто», - говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в XXI веке.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

В современном мире мы добились новых достижений в науке и технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технологической цивилизации. Но, помимо положительных результатов, такая революция приводит и к отрицательным явлениям. Повсеместно наблюдается ослабление здоровья человека. И, конечно, самыми уязвимыми, становятся дети. В настоящее время средства массовой информации открыто освещают эту проблему. Уровень общей заболеваемости российских детей увеличивается: увеличилось количество хронических заболеваний, болезней опорно-двигательной, эндокринной, сердечно-сосудистой системы. Выявлено нарушение осанки, различные по степени сколиозы, деформации грудной клетки, снижение мышечного тонуса. Сократилось число здоровых выпускников. Малоактивный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация – основные причины этого. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через обучение в школе проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Отрадно заметить, что в настоящее время система образования повернулась лицом к проблеме сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения. Задача школы и педагогов заключается не в том, чтобы ученика наполнить как сосуд знаниями и выпустить его за порог школы, радуясь, что наконец-то доучили. Основная задача заключается в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сформировать успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение. Без здоровья это недостижимо. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений, которая закладывает школа, должен основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья. Это может быть достигнуто путем реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий

Учитывая сложившуюся ситуацию, одной из приоритетных задач учебно-воспитательного процесса является сбережение и укрепление здоровья учащихся.

Проблема укрепления и сохранения здоровья школьников является одной из ведущих задач на моих уроках физической культуры.

На своих уроках я активно внедряю здоровьесберегающие технологии, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья, т.е грамотная забота о здоровье, использую личностно-ориентированный подход, учитываю группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, на уроках учащиеся работают по отделениям, каждое из которых соответствует определенной группе здоровья, а, значит, при выполнении заданий ученики получают дозированную нагрузку, прислушиваясь к своему организму: самостоятельно осуществляют контроль за пульсом.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Поэтому развитие основных движений — одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обуславливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре. Упражнения в основных движениях проводятся на всех уроках физкультуры. Если упражнения в том или ином виде основного движения проходят весело, в игровой форме, дети более заинтересованно и качественно выполняют их. Во время упражнений в ходьбе и беге постоянно слежу за сохранением правильной осанки у детей.

Считаю, что развитие ловкости, как комплексной способности, является важной составляющей в повышении объема двигательной активности школьников. Ведь в младшем школьном возрасте ловкость развиваем в комплексе с координацией движений. В школьной программе по физической культуре имеются такие упражнения, которые к развитию ловкости предъявляют особые требования. Сюда относятся вращения, упражнения в равновесии, в особенности на поднятой над полом и уменьшенной опоре, а также двигательные действия при необычном положении тела в гравитационном поле, например, вниз головой. Вращательные движения я включаю в гимнастические упражнения на снарядах, в акробатические упражнения. На первых

порах при попытке выполнить эти действия у детей имеет место потеря ориентировки в пространстве. Необходимым условием для освоения этих двигательных умений считаю предварительную подготовку системы ориентации учащихся к необычному положению тела. Для адаптации учащихся к необычному положению тела в пространстве и к вращательным движениям в уроки включаются специально подобранные упражнения. Как показывают многолетние наблюдения, в этом возрастном периоде ценным средством развития ловкости считаю подвижные и спортивные игры, где занимающиеся сталкиваются с разнообразными и непредвиденными задачами, требующими адекватных, быстрых, рациональных и находчивых двигательных реакций.

Расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий, овладения современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации; гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии; формирование навыков и умений использовать акробатику и гимнастику как средство воспитания подрастающего поколения - утверждения здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий в своей работе, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность, помогает ребятам стать добрее и сильнее духом, поднимает их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность.