Учитель физической культуры, Мухамедзянова Юлдуз Маратовна.  
Из опыта работы учителя физической культуры МБОУ «Лицей №116» Вахитовского района г. Казани.  
Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.   
Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников. Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.   
В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Известно, что важнейшее условие становления здорового образа жизни есть адекватная индивидуальным способностям физкультурная деятельность, в процессе которой развиваются двигательные способности детей. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели я обеспечиваю решением следующих задач, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным навыкам, умениям и способностям. Формирование двигательных навыков и умений в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий. Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия. В своей работе я сталкиваюсь с некоторыми проблемами, которые необходимо решать: дети не могут правильно двигаться, выполнять ОРУ, некоторые дети имеют подготовительную группу и специальную медицинскую группу, не могут подтягиваться из-за слабости мышц и т.д. Я поняла, что движение – потребность детского организма, а недостаток двигательной активности приводит к ряду заболеваний. Моя задача, как учителя физкультуры, привлечь детей заниматься физическими упражнениями не только в школе на уроках, но и дома, привлекая к этому родителей. Процесс обучения, воспитания и физического развития строится на основе активизации двигательной деятельности младших школьников. Наши дети живут в условиях плохой экологии, и это отрицательно сказывается на здоровье, особенно ослабленных детей. Учитывая всё это, я стараюсь поддерживать высокую степень двигательной активности, дифференцирую задания и индивидуально стараюсь подходить к каждому ребёнку, как на уроках физической культуры, так и во внеклассной деятельности, поэтому, подготавливая себя физически, учащиеся проявляют интерес к основной учебной деятельности, а это задача одна из главных. Занимаясь данной проблемой, я все учебные задачи решаю посредством учебных действий и действия по преобразованию проблемной ситуации, входящей в такую задачу. Изучив психолого-педагогическую теорию учебной деятельности Д.Б.Эльконина и В.В.Давыдова «Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности» на своих уроках, дало мне возможность повысить знания детей о том, как научиться управлять своими движениями; развивать само умение управлять своими двигательными действиями, формировать положительное отношение к урокам физической культуры. Я поняла, что основным источником становления и развития познавательной активности является не сам ученик, а организованное обучение. Чем лучше будут созданы обучающие условия, тем оптимальнее будет развиваться ученик. Трудоёмкость опыта заключается в том, что ученик усваивает нечто в форме учебной деятельности только тогда, когда у него есть внутренняя потребность и мотивация такого усвоения, которое я стараюсь формировать у ребёнка на уроках физической культуры. Это усвоение должно носить творческий характер, так как только в этом случае наиболее полно развивается личность. Учащиеся осознают: чтобы освоить какие-либо движения, сначала необходима общая база для этого, становилось понятным и другое: чем лучше они подготовятся физически, тем легче будет происходить овладение этими действиями. Я считаю, что одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к формированию навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной деятельности. Чтобы детей проявлялся интерес к занятиям физической культурой и спортом необходимо их заинтересовать, а именно организовать физкультурно-массовые мероприятия так, чтобы им было интересно, чтобы они как можно больше двигались и видели результаты своей активной деятельности. Тема общей характеристики и возрастных особенностей двигательных способностей — одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. Какие двигательные способности развивать? Как протекает развитие различных двигательных способностей в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей, целенаправленных воздействий и других факторов? Каковы основные положения, средства и метолы совершенствования двигательных способностей? Как правильно планировать материал для их развития в течение года, четверти, урока? Вот далеко не полный перечень вопросов, которые возникли передо мной при изучении данной проблемы. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия - это важнейшая составляющая процесса физического воспитания школьников. Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все вышеприведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки. Важность этой работы обусловливается тем, что ученики даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, типологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку и факторы внешней среды. Я основываюсь на типовых характеристиках школьников, т.е. выделяю признаки, присущие определенным группам учащихся: например, по физической подготовленности, а в них отмечаю детей, требующих к себе индивидуального подхода. Это касается ребят подготовительной медицинской группы или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимающихся в силу определенных обстоятельств вместе со всеми. По результатам предварительного учёта, который позволяет мне как учителю и учащемуся видеть объективную картину исходных показателей физической подготовленности, происходит условное дифференцирование на сильных, средних и слабых учеников. Итоги данного учета выставляются только положительные - это точка отсчета для определения сдвигов в физическом развитии детей. Опираясь на них, я подбираю соответствующие подводящие упражнения, разрабатываю индивидуальные задания. Сильные в плане физической подготовленности ученики- это моя опора на занятиях: они помогают на уроках закрепления материала, следят за правильным выполнением упражнений в своих отделениях, участвуют в судействе и т.д. Упражнения детям этой группы подбираю с таким расчетом, чтобы они не отталкивали своей трудностью, и в то же время, требовали определенного напряжения для их выполнения. Для меня главное, чтобы на моем уроке ученик пребывал в ситуации успеха, чтобы к занятиям физической культурой появился интерес, а, значит, будут успехи и награды за их труд. Так, серьезную проблему для большинства мальчиков представляет подтягивание из виса. Поэтому, в зависимости от степени развития силовых способностей каждого ученика, я использую подводящие упражнения: отжимание от пола, подтягивание из виса лежа, подтягивание из виса с помощью товарища. Достижение определенных результатов при условии систематических занятий дает основание мне для выставления ученику высокой оценки. Проводя работу по формированию навыков самоконтроля в процессе двигательной активности, стараюсь принимать во внимание отношение каждого ребенка к физкультуре. И в зависимости от этого давать домашние задания, привлекать ребёнка к дополнительной внеклассной работе, а это: участие в городских Спартакиадах, конкурсах, различных спортивных мероприятиях. Особенно кропотливо веду работу с детьми, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих товарищей. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, я стараюсь привлекать их к общественной деятельности, даю им поручения, с которыми они могут справиться, доверяю им командование отделением или даже всем классом, например, при проведении ОРУ. Привлекаю их к участию во внутришкольных соревнованиях. Мой проект направлен на сохранение и укрепление здоровья учащихся 1-4-х классов, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни. Провожу внутришколные спортивные мероприятия среди параллельных классах. Для первоклассников применяю игровые упражнения, связанные с путешествием в лес, например: «Изобрази животное», попрыгай как «зайчик, «лягушка» и др. Кроме того, для слабых учеников и учащихся подготовительной медицинской группы имеется в наличии раздаточный материал, помогающий им овладеть разделом «Основы знаний» и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Начальная школа является местом активной деятельности ребёнка. Именно в начальной школе происходят самые важные периоды интенсивного развития детского организма, когда происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь. При оценке успеваемости в первую очередь учитываю особенности физического развития и типы телосложения. Учащимся с большой массой и длинной тела легче даются упражнения в метаниях на дальность. Я активно вовлекаю их в работу на занятиях легкой атлетикой. В то же время им значительно сложнее овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах (висы, упоры) и показать высокие результаты на выносливость. В отличие от них дети, имеющие небольшую массу и длину тела, успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают высоких результатов в заданиях циклического характера, требующих проявления выносливости. Низкие показатели у этих учащихся не являются основанием для снижения оценки успеваемости на моих уроках, которая выставляется по достигнутым приростам за заданное время. Нагрузка для них дозируется индивидуально. Положительно влияют на организм таких учеников подвижные игры средней и высокой интенсивности, бег средней интенсивности и т.д. Что касается школьников подготовительной группы, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, то они занимаются с учащимися основной группы. При изучении двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к ним снижаю. Среди учащихся подготовительных групп большое количество детей с нарушением осанки и плоскостопием. В процессе обучения дети двигаются недостаточно. Большую часть дня учащиеся сидят на уроках, за приготовлением домашних заданий, за чтением книг, перед экраном телевизора, компьютера. Вследствие этого возникает дефицит мышечной деятельности, возрастают зрительные нагрузки. Вот почему, администрация нашей школы поставила вопрос об увеличении объема движений детей в школе. Для разнообразия проводимых многими учителями физкультминуток, мною были подобраны новые виды упражнений, которые я включила в комплекс гимнастику для глаз и органов дыхания. У детей с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, слабые мышцы, поэтому особое внимание обращаю на соблюдение правил техники безопасности этими учащимися при прыжках в длину, занятиях на спортивных снарядах и др. сложных в физическом плане упражнениях. Поскольку им не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: прыжки в длину, высоту, акробатикой, снарядной гимнастикой и т.д., на уроках, посвященных данным темам, они осваивают адаптированный мною курс лечебной гимнастики, который предлагается вашему вниманию. На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие. Таким детям ограничивается нагрузка, ими выполняются ОРУ для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющим свод стопы). Основным в дифференцированном подходе является учет индивидуальных возможностей, особенностей каждого школьника. Чтобы претворить этот принцип в жизнь, я собираю сведения о состоянии ученика, об усвоении им учебных заданий, беседую с родителями на родительских собраниях и индивидуально. Но более перспективный путь решения этой проблемы – вооружаю ребят знаниями, необходимыми для осуществления самоконтроля своих действий, формирование у них умения самостоятельно вносить изменения в свою работу. Главная ценность этого направления заключается в том, что самоконтроль будет способствовать более глубокому усвоению учебного материала. Заметив ошибку, я выясняю причину ее возникновения, и оказываю своевременную оказать помощь ученику. Я пытаюсь это сделать с учетом свойств характера ребенка. Например: есть дети, которые не принимают помощь до тех пор, пока сами не исчерпают своих возможностей. А есть дети, у которых опускаются руки, если их во время не поддержать, не подсказать выхода из затруднения; некоторых надо подводить к освоению упражнения так, чтобы они постепенно преодолевали встречающиеся трудности, и они не были бы для них чрезмерными. И по этим признакам выделяю в классе соответствующие группы школьников и осуществляю дифференцированный подход к ним, опираясь на зону ближайшего развития каждого ребенка. Знание анатомо-физиологических особенностей детей и подростков дает возможность более рационально и дифференцированно подходить к проведению уроков. Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. Но я всегда помню о главном, что глубокие мышцы спины еще слабы, поэтому нельзя давать длительные статические нагрузки. В работе с этой группой детей я большую часть урока уделяю подвижным играм, благодаря которым развиваются как сильные, так и слабые ученики, вовлечение детей в различные виды спортивных состязаний. Как учителя физической культуры, меня заботит состояние здоровья младших школьников. Оформила стенд в начальной школе «Спортивная мозаика», на котором дети видят себя, как на уроках физической культуры, так и на спортивных соревнованиях. Все полученные грамоты за призовые места видят все ребята начальной школы. Учителям начальной школы мною рекомендованы комплексы физкультурных минуток; упражнения и примерные спортивные часы для группы продленного дня Оздоровление ребенка не разовое мероприятие, а целенаправленная работа всего коллектива школы и планомерные, систематические занятия в семье. Спортивно–оздоровительная деятельность школы построена на основе соревнований. Ежедневные занятия физическими упражнениями в течение всего года приводят к улучшению физического развития ребёнка, увеличивают силу и выносливость, улучшают осанку, расширяют двигательные возможности и снижают заболеваемость. В 4-х классах увеличиваются индивидуальные различия школьников. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важны для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. Изучая широкий круг вопросов, связанных с теорией и методикой преподавания физкультуры, содержанием программ и государственного образовательного стандарта, я пришла к выводу, что наиболее подходящим для реализации компетентностного подхода является комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-4 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А.Зданевич. Мой опыт основан на теоретических данных преподаваемого предмета, практической направленности обучения, дифференциации и индивидуализации содержания изучаемого предмета. Ведь физическая культура в школе содействует формированию и развитию способностей личности, позволяющих реализовать индивидуальные возможности и применять полученные знания и умения по физической культуре в собственной жизненной практике. Я считаю, что непременным условием рационально построенного двигательного режима младших школьников является качественное разнообразие движений, а система физкультурно-оздоровительной работы должна обеспечивать дифференцированное применение средств и форм физического воспитания. Систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания – залог успешного сбережения и укрепления здоровья младших школьников. Спортивную деятельность младших школьников нацеливаю на освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, приобретение опыта в спортивных соревнованиях. Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Наблюдения показывают, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры я стараюсь использовать игровые и соревновательные методы.   
В настоящее время физкультурно-оздоровительную работу с младшими школьниками следует строить в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования. В результате обучения по ФГОС второго поколения младшие школьники приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека. Выпускники получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия; начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Так как одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Считаю, что тема «Дифференцированный подход к формированию двигательных способностей младших школьников с целью повышения уровня физического состояния через игровую и соревновательную деятельность», проект жизнедеятельности младших школьников «Здоровым быть здорово!», над которыми я работаю, направлен именно на укрепление здоровья и активизацию самого ребёнка, его двигательных способностей и физического состояния. В начальной школе одной из целей моей работы – создание условий, позволяющих воспитывать потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни.

Во время учёбы в учебных заведениях нам приходится изучать опыт предыдущих поколений. Я думаю, что учителю физкультуры такой опыт достается огромной ценой.