

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА УЧАСТНИКА
приоритетного национального проекта «ОБРАЗОВАНИЕ»**

I. Общие сведения

Ф.И.О. автора опыта	Учреждение, в котором работает автор опыта, адрес с индексом, тел., электронная почта	Должность с указанием преподаваемого предмета или выполняемого функционала	Стаж работы в должности
Анохин Алексей Николаевич	МБОУ «Оборонинская сош» Мордовского района Тамбовской области. 393600 Тамбовская область Мордовский район р.п. Мордово ул. Школьная, д.8, т. 3-15-32, E-mail: mouoborona@mail.ru	Учитель физической культуры	20 лет

II. Сущностные характеристики опыта

Тема инновационного педагогического опыта (ИПО)	Освоение оздоровительных технологий на уроках физической культуры.
2. Источник изменений (противоречия, новые средства обучения, новые условия образовательной деятельности, др.)	Между стремлением человека быть здоровым и внешними факторами (низкая двигательная активность, умственное переутомление, психическое перенапряжение, нездоровая экология и т. п.). Возможность включения в программу по физической культуре блока «Оздоровительные технологии» в связи с введением третьего часа.
3.Идея изменений (в чем сущность ИПО: в использовании образовательных, коммуникационно- информационных или других технологий, в изменении содержания образования, организации учебного или воспитательного процесса, др.)	Разработка системы освоения оздоровительных методик в процессе урока физической культуры как компонента, позволяющего повысить уровень сопротивляемости организма к вредным факторам окружающей среды, стрессам хроническим и вирусным заболеваниям.
4.Концепция изменений (способы, их преимущества перед аналогами и новизна, ограничения, трудоемкость, риски)	Новизна изменений состоит в том, что активное применение оздоровительных методик в процессе обучения и воспитания представляет собой нестандартный, нетрадиционный способ организации образовательной деятельности на уроках физкультуры, направленный на здоровьесбережение обучающихся.

<p>5. Условия реализации изменений (включая личностно-профессиональные качества педагога и достигнутый им уровень профессионализма)</p>	<p>Готовность к педагогическим инновациям.</p> <p>Включение в рабочие программы по физической культуре для освоения на третьем уроке антистрессовой пластической гимнастики, атлетической гимнастики, дыхательных техник Стрельниковой, Бутейко, гимнастики для глаз, методов саморегуляции психического состояния, упражнений цигун, оздоровительной гимнастики Хаду.</p> <p>Включение упражнений из вышеперечисленных методик в проведение физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен, гимнастики до учебных занятий, дней здоровья, массовых физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>Участие в научно-практических семинарах, конференциях, конкурсах по данной теме.</p>
<p>6. Результат изменений</p>	<p>Снижение влияния вредных факторов на здоровье обучающихся, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, коррекция недостатков телосложения, развития жизнеобеспечивающих систем организма, повышение тонуса, формирование ключевых компетенций по применению оздоровительных методик в повседневной жизни, снижение влияния стресса, обеспечение оптимального объёма двигательной активности.</p>
<p>7. Публикации о представленном инновационном педагогическом опыте</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступления на заседаниях методического объединения, совещаниях, педагогических советах. 2. Публикация статьи «Применение средств и методов психорегуляции в тренировках» на сайте школы http://oborona.68edu.ru 3. Обобщение опыта по теме самообразования (материал опубликован на сайте школы и отдела образования администрации администрации http://mordovoobraz.68edu.ru), 2009 г. 4. Организация районного научно-практического семинары «Современные технологии преподавания физической культуры» на базе школы и проведение открытого урока по теме «Техника релаксации», 2009 г. 5. Мастер класс «Искусство быть здоровым» на областном научно-практическом семинаре, посвящённом проблеме здоровьесбережения школьников», 2010 г. 6. Проведение мастер-класса «Освоение методов психорегуляции на уроках физической культуры» в финале областного конкурса «Учитель здоровья - 2011» 7. Выступление «Использование оздоровительных технологий в физическом

	воспитании школьников» на областной научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта на Тамбовщине», 2011 г.
1. Тема инновационного педагогического опыта (ИПО)	Освоение оздоровительных технологий на уроках физической культуры.

III. Описание инновационного опыта учителя

Сущность инновационного опыта работы учителя физкультуры А. Н. Анохина заключается в формировании умений учащихся пользоваться разнообразными оздоровительными технологиями для противостояния разрушающим факторам окружающей среды, хроническим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии.

Из множества традиционных и нетрадиционных методик для освоения на уроках выбраны наиболее эффективные, хорошо зарекомендовавшие себя, оздоровительные системы.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В связи с введением третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях появилась возможность расширить диапазон учебного материала, экспериментировать, изыскивая возможности расхода учебного времени с наибольшей пользой для физического развития ребёнка.

В условиях недостаточной двигательной активности школьников одной из задач является развитие любви к движению. С этой целью Анохин А. Н. внедряет в систему занятий антистрессовую пластическую гимнастику (АПГ), принцип которой «удовольствие от движения». Суть АПГ заключается в целенаправленном закреплении состояния физиологической комфортности с различными видами напряжений. Метод АПГ способствует улучшению состояния при заболеваниях костно-суставной, нервной, сердечнососудистой, эндокринной систем, дыхательных путей, органов зрения и др.

Возрастающее количество стресс-факторов вызывает необходимость в умении регулировать своё психическое состояние. С этой целью на уроках физкультуры школьники обучаются приёмам психорегуляции, которые к тому же помогают быстрее восстановиться после тяжёлой физической нагрузки, а так же настроится на активные действия в любой области.

Гимнастика цигун, которой более трёх тысяч лет, давно применяется в Китае, на государственном уровне, к сожалению у нас в стране она не получила достаточного распространения. А между тем бесценные преимущества от занятий цигун - это здоровье и поддержание великолепной физической формы, улучшенное и эффективное энергоснабжение, быстрое восстановление после травм, повышение запаса жизненных сил и выносливости, светлый ум и способность быстро принимать и выполнять решения, оставаясь всегда спокойным.

Для профилактики и лечения хронических и вирусных заболеваний дыхательной системы, которые в большой мере распространены среди школьников. Ученикам предлагается овладение дыхательными гимнастическими Стрельниковой и Бутейко, высокая эффективность которых известна не только у нас в стране, но и за рубежом.

Революционным подходом к занятиям физическими упражнениями является оздоровительная система Хаду, которая применяется как средство профилактики и реабилитации мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. При занятиях Хаду каждой мышце противопоставляется нагрузка, создаваемая напряжением противоположной мышцы, таким образом, тренировка осуществляется без использования внешней нагрузки.

За последние десятилетия значительно возросло число детей, страдающих нарушениями зрения. Главной причиной является рост зрительных нагрузок и как следствие — утомление глаз. На этом фоне обучение упражнениям гимнастики для глаз просто необходимо. Подобные упражнения могут быть включены в комплексы физкультминуток, физкультпауз и утренних гимнастик.

На уроках по освоению оздоровительных техник создаётся атмосфера целеустремлённости. Алексей Николаевич тщательно продумывает структуру урока, прежде чем применять данную методику, отводит ей оптимальный временной объём, не допуская снижения плотности урока, планирует ход работы, привлекает учащихся к поиску необходимой информации. Уроки проходят с использованием личностно-ориентированной технологией, технологией программно-целевого обучения.

Интерес учащихся поддерживается включением в урок интересных теоретических сведений (примеры из мировой истории применения резервных возможностей организма), игровых моментов и экзотичных экспериментов.

Во внеурочное время организует дополнительные занятия, элективные курсы.

В системе контроля использует наблюдение, опрос, письменные отчёты об ощущениях, проверка полученных умений в реальных условиях.

IV. Экспертное заключение

Предполагаемый масштаб и формы распространения изменений	Локальный
Фамилия, имя, отчество эксперта, его контактные телефоны, адрес электронной почты, почтовый адрес	Шевченко Виктор Андреевич, директор МБОУ «Оборонинская сош» Мордовского района Тамбовской области. Т. 8(47542)3-23-17, 89202314601. E-mail: mouoborona@mail.ru Адрес: 393600 Тамбовская область Мордовский район р.п. Мордово ул. Школьная, д.8.

V. Информационные характеристики опыта

Характеристики инновационного опыта	Обучение	Воспитание	Дополнительное образование
1. Ценности и ценностные ориентации	Компетентность в вопросах здоровьесбережения	Бережное отношение к своему здоровью.	Дополнительные ценные для здоровьесбережения умения.
2. Цели и задачи	Обеспечить и поддержать процесс здоровьесбережения ребёнка. Формировать потребность в здоровом образе жизни.	Формирование физически, социально и психически здоровой личности.	Дать полезные знания и умения, выходящие за рамки школьной программы.
3. Управление образованием (как для ОУ, так и для			

учителей и классных руководителей)			
4. Содержание образования	Разработка системы освоения оздоровительных методик в процессе урока физической культуры.	Создание условий для физического и духовного совершенствования.	Организация углубленного освоения избранных технологий.
5. Технологии, в том числе ИКТ	ИКТ, технология проектного обучения, технология коллективного взаимодействия.	Технология саморазвития, личностно-ориентированный подход.	Практико-ориентированный подход.
6. Средства	Использование методической литературы, ресурсов сети интернет, информации посредством личных контактов с приверженцами изучаемых технологий.	Создание атмосферы заинтересованности, взаимопомощи, взаимоуважения.	Организация мастер-классов.
7. Методы	Рассказ, показ, интерактивный метод, метод программно-целевого обучения, метод разучивания целостного упражнения фронтальный, индивидуальный и др.	Воспитание на личном примере.	Письменное изложение ощущений до, после и во время занятий.
8. Организационные формы	Лекции, семинары, фронтальные, групповые и дифференцированные занятия.	Фронтальные, групповые, индивидуальные.	Индивидуальные занятия.
9. Образовательная среда	Уроки физкультуры, факультативы, элективные курсы.	Уроки, дополнительные занятия, свободное время.	Спортивные секции.
10. Информационно-методическая среда	Педагогические советы, совещания, семинары, работа в районном и школьном МО.		Обмен опытом с коллегами, участие в конкурсах проф. мастерства.
11. Информационные ресурсы	Учебно-методическая	Интернет, аудио и видео-файлы	Консультации со специалистами.

	литература, Интернет-ресурсы, методические копилки.	тематического содержания.	
12.Организационные ресурсы	Учебный план ОУ.	Сотрудничество с родителями.	Планирование тренировок.
13.Мотивационные ресурсы	Возможность роста физических и духовных сил организма.	Развитие морально-волевых качеств.	Возможность углубленного и детального изучения материалы.
14.Кадровые ресурсы (для характеристики инноваций, реализуемых в образовательных учреждениях - ОУ)			
15.Научно-методические ресурсы (важны как для ОУ, так и для учителей)	Методическая литература, банк интернет ресурсов исследовательские работы, научно-практические семинары.	Стремление к познанию и осмыслению нового.	Исследование процесса освоения материала.
16.Материально-технические ресурсы (важны как для ОУ, так и для учителей)	Наличие спортивных залов, площадок, сети Интернет в ОУ, компьютеров и оргтехники.	Наличие большого числа газонов, зелёных насаждений на территории школы, используемых для занятий в качестве эстетического фона.	Возможность заниматься на базе школы во внеурочное время.
17.Нормативно-правовые ресурсы (для характеристики инноваций, реализуемых в ОУ)			