**Личностно-ориентированное обучение на уроках физической культуры**

Физическая культура сегодня – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя по укреплению здоровья детей.

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Личностно – ориентированный подход должен учитывать не только физиологические, но и психологические стороны.

   Индивидуальные различия человека проявляются в его психической деятельности и поведении, обусловлены как наследственностью, так и жизненным опытом, приобретенным в результате обучения и воспитания. Поэтому, особую роль в реализации личностно-ориентированного подхода играет знание учителем основ психологии. Ведь дети очень разные. Один очень активно работает на уроке, другой умеет, но боится делать, у одного проблемы с дисциплиной, у другого со слуховой памятью и т.д. Поэтому современный урок невозможен без личностно-ориентированного подхода, а именно:

·       использование адаптированной таблицы нормативов

·       деление детей на медицинские группы

·       индивидуальный подход по видам программы

·       работа по карточкам

·       индивидуальная работа для временно освобождённых.

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только  отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Здоровье - полноценное функционирование всех систем организма, ощущение хорошего самочувствия, запас сил и бодрости. По мнению медиков 75% всех болезней заложены в детские годы. Так как в эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма.

К важнейшим причинам неблагополучного здоровья учащихся относятся:

·       стрессогенные технологии проведения уроков и оценивания знаний учащихся;

·       недостаток физической активности;

·       невозможность многих учителей в условиях современного

образовательного процесса реализовать личностно – ориентированное обучение учащихся  с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

***Все виды здоровья представляют собой единые элементы одной большой системы, которые тесно связаны друг с другом.***

**Физическое здоровье определяет** достаточность энергии и сил для выполнения работы. Иммунная система способна противостоять любым инфекциям и болезням.

**Эмоциональное здоровье э**то принятие себя и понимание собственных эмоций. Наличие возможности слушать других и сопереживать их чувствам. **Психическое здоровье** -  это способность чётко и логически думать и на основании этого, принимать соответствующие решения.

**Социальное**— подразумевает положительное взаимодействие с друзьями, семьей и другими членами общества.

**Духовное  здоровье -** отвечает за жизненные цели и умение находить гармонию в себе.

***Отсутствие одного из видов лишает ценности другие. И как писал профессор Н.К. Смирнов «Система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития».***

В начале учебного года проводится знакомство с классом после летних каникул и определяется состояние каждого ребенка. На основании этих данных проводится формирование групп обучения. Учитывается влияние различных психологических факторов, в том числе и склонность каждого ребенка к занятиям определенным видом физических упражнений. При планировании уроков по каждой учебной теме для групп проводится нормирование физических нагрузок и уровня сложности выполняемых упражнений. В процессе урока в зависимости от конкретных обстоятельств величина физических нагрузок и уровень сложности для какой-либо группы могут изменяться в ту или иную сторону при сохранении моторной плотности урока. Такой подход позволяет наиболее эффективно использовать учебное время, повысить заинтересованность всех ребят в результатах обучения, облегчает исправление возникающих ошибок.

Практически на каждом уроке есть временно освобождённые от занятий  по каким-либо причинам, такие ребята, как правило, приходят на урок с огромным желанием заниматься. Их можно привлечь к помощи в организации урока. Это может быть подготовка инвентаря и оборудования, контроль за определённой группой учащихся, помощь в фиксировании результатов и других аспектах проведения урока. Такой способ работы мобилизует учащихся и даёт им возможность с пользой отработать урок. Также  ученики могут «заработать» оценку, ответив на теоретические вопросы (например, для учеников младших классов вопросы можно оформить на цветных карточках с рисунками).

При проведении уроков большое внимание уделяется формированию учебного коллектива, установлению добросердечных отношений между учениками, созданию обстановки сотрудничества и взаимопомощи, нетерпимости к насмешкам над более слабыми  в физическом  развитии учениками, налаживанию взаимопонимания учителя с ребенком. Крайне важно  создать в каждом классе такую атмосферу, при которой каждый ученик ощущал бы постоянное внимание, заинтересованность и желание помочь преодолеть любые трудности со стороны учителя, верил в свои силы.  В основе методики оценивания двигательных умений, навыков и способностей лежит принцип «от каждого по способностям – каждому по труду.» Оценка не должна являться самоцелью, самое главное – научиться правильно выполнять изучаемые движения и упражнения: она лишь только мера приложенного учеником труда  для решения поставленной задачи. Для каждого ребенка будет поставлена индивидуальная цель в соответствии с его  физическими  и  психологическими возможностями, достижение которой и будет соответственно оцениваться: каждый сам себе своим трудом выставляет отметку, а учитель только фиксирует её.

Наблюдая за развитием детей, изучая  особенности их физического развития и уровень подготовленности, понимаешь, что применяя на уроках физической культуры личностно - ориентирование обучение, помогаешь каждому ребенку понять полезность урока для него. Пристальное внимание к работе каждого ученика должно быть постоянным и обязательным. Учителю нельзя быть равнодушным, надо любить детей и  делать свое дело.

Литература:

1.              Андреева Л.Г. Методическая работа в школе. Волгоград. 2010.

2.              Черникова Т.В. Программы элективных курсов здоровьесберегающей направленности. 2006г.

3.              Лукичева И. Спорт в школе. 2010. № 6