**Статья  «Формирование здорового образа жизни**

**на уроках физической культуры»**

 **Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания,**

**чем от врачебного искусства.**

*Д. Леббок*

**Введение.**

  *«Здоровье – не всё, но без здоровья всё - ничто»*, когда-то сказал Сократ.  Эти слова актуальны и в наше время. На фоне сложных экономических условий нашего времени особенно остро стоит проблема здоровья. Именно поэтому важно научить ребёнка осознавать себя как часть природы и понимать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в Казахстане стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

**Методы исследования.**

1.  Анализ и обобщение  нормативно-правовой базы и научно-методической литературы по проблеме формирования ЗОЖ на уроках физической культуры;

2.  Анализ состояния здоровья учащихся;

3.Тестирование  физической подготовленности школьников с использованием здоровьесберегающих технологий;

4. Педагогическое   наблюдение за процессами внедрения и адаптации предлагаемой системы методов и здоровьесберегающих технологий.

**Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:**

Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

На мой взгляд, учителя физической культуры, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

**Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики**

Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры. Предлагаемые учащимся комплексы составляются с учетом возраста, включают доступные упражнения. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они влияли на комплексное развитие физических качеств путем последовательного воздействия на различные группы мышц. Существующая программа по физической культуре предусматривает активное использование на уроках средств ритмической гимнастики.

О том, что гимнастика улучшает здоровье известно всем. Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы.   Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Этот вид упражнений выполняют под музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой занимающихся. Однако перед учителем встает вопрос: в какой части урока и в каких классах лучше всего использовать ритмическую гимнастик?  Использование ритмической гимнастики положительно сказывается на развитии координации, ритмичности, легкости и пластичности перемещений.  Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений. Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы. К тому же занятия под музыку создают эмоциональный фон. С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.

**Эффективность проведения прыжков со скакалкой.**

Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна.

Простота в использовании скакалки состоит в достаточно легкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой начинаю в младших классах с самых простейших прыжков.   Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: на обеих ногах, вращая скакалку вперед, на одной ноге; с попеременным прыжком на одной, другой ноге, с выполнением бегового шага, на месте и с перемещением, со скрестным положением рук, со скрестным положением ног.

Включение прыжков со скакалкой в каждый урок, проходящий в спортивном зале, не обременительно для занимающихся, если прыжковые упражнения разнообразны по форме, нагрузке и задачам, стоящим перед ними. Живой интерес представляют прыжки в эстафетах, прыжки по заданию. Такие прыжки служат развитию координационных способностей.

**Формирование осанки на уроках физической культуры**

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека. Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.

Одна из них, думаю в том, что в школах существует кабинетная система. Ученик целый день, переходя из кабинета в кабинет, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту.

Еще одна причина – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение. И главная причина – гиподинамия. Не секрет, что многие учителя-предметники не проводят на своих уроках физкультминутки. Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.

**Уроки здоровья**

         Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки здоровья.  Занятия проходят занимательно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

**Цели проведения уроков здоровья:**

* Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
* Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой.
* Формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка.
* Формирование культуры двигательной активности учащихся.
* Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

Уроки здоровья можно проводить на всех этапах обучения школьников физической культуре и спорту. Они направлены на развитие двигательной активности ученика, его тела и мышц, органов чувств и его духа. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетной в деятельности каждого образовательного учреждения. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (профилактическим методикам – оздоровительная, корригирующая, дыхательная гимнастики, самомассаж и т.д.), через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития. Использование различного рода интеграции (уроков русского языка, математики, познание мира, литературы, самопознание с уроками физкультуры и т.д.), сюжетно-игровой деятельности, разработки творческих проектов, различной научно-практической деятельности учащихся служит методом формирования и раскрытия творческого потенциала, осознанного отношения к своему здоровью и способом оздоровления.

**Пример интеграции физкультуры и русского языка:** дети на уроках физкультуры, выполняя бег с препятствием, пробегают по «гласным» и «согласным» звукам, решая одновременно две задачи, первая – развивают физические способности, вторая – совершенствуют навыки, полученные на уроках русского языка.

        **Пример интеграции физической культуры и литературы:** для учащихся перед продолжительным бегом проводится беседа о важности, пользы бега для здоровья и предлагается во время бега понаблюдать за своим внутренним миром, окружающей природой. О своих впечатлениях детям предлагается написать рассказ о том, что ученик чувствует, ощущает во время бега. Это занятие по разработанной схеме качественно повысит, интерес к бегу и будет способствовать раскрытию творческого потенциала на уроках литературы и окружающего мира.

            **Пример интеграции физической культуры и математики:** выполняя физические упражнения, дети решают математические примеры, измеряют площадь, расстояние между предметами.

         На других уроках физкультминутки направлены не только на снятие утомления, но и на формирование осанки, профилактики плоскостопия. Выполнение упражнений под специально подобранную приятную музыку с добрым смысловым значением создает положительный психоэмоциональный фон, способствует развитию интереса у детей даже к самой утомительной деятельности, а также стимулирует рабочие функции и психические состояния в процессе урока.

**Методика и организация домашних заданий.**

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
        Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные строевые упражнения, осенне-весений период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки. Самое главное: все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на уроках, некоторые несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как учащиеся выполняют дома заданные упражнения. Обязательно поощряю хорошей оценкой даже слабого в физическом плане ученика, если у него виден прогресс в выполнении домашнего задания.

Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника. Однако при использовании домашних заданий сталкиваешься с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением.
    Для воспитания у школьников сознательного отношения к укреплению здоровья, к личному уровню физической готовности постоянно внедряю в сознание детей такую программу: «Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня».

**Работа с родителями.**

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье - задача учителя физической культуры. С этой целью он может использовать такие формы пропаганды, как регулярное проведение индивидуальных бесед, показ открытых уроков физической культуры, выступления на родительских собраниях, тематических диспутов. Темами собраний могут быть, например,  «Двигательный режим школьника», «Роль семьи в формировании личности ребенка», Создание в семье условий для укрепления здоровья подростков», «Воспитание подростка: как сформировать стремление к здоровому образу жизни», «Здоровый образ жизни на примере родителей", «Здоровая семья: нравственные аспекты», «Здоровье – привилегия мудрых», «Домашнее задание по физической культуре» и т. д.

Более тесный контакт между родителями  школьников достигается в индивидуальных беседах. В своей педагогической деятельности немало внимания уделяется внеклассной работе, проведению воспитательных спортивных мероприятий совместно с классными руководителями среди учащихся, а так же привлекают родителей детей. Традиционными стали для меня такие мероприятия как: «Папа, мама, я — спортивная семья», «Веселые старты», «Фестиваль здоровья», которое оказывает большое влияние на формирование здорового образа жизни, и прививают любовь к занятию спортом. В данные спортивные мероприятия включаются различные виды занятий, которые очень любят дети это бег, прыжки, кувырки, упражнение с мячами, обручем, скакалкой и многие другие.

**Предполагаемые результаты:**

Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся.

Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.

Снижения уровня заболеваний среди учащихся.

Улучшение показателей физического развития.

**Обсуждение.**

         Практика показывает, что для изучения отношения учащихся различных возрастных групп к занятиям физической культурой, достаточно определение трех типов параметров потребностей в двигательной деятельности: положительного, отрицательного, безразличного.

Не будем забывать в нашей повседневной работе, что физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии. Главное же для меня учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немыслимо физическое и нравственное здоровье человека.

В заключении надо отметить, что в таком важном деле, как физическое воспитание подрастающего поколения, нет и не может быть мелочей. Важно помнить, что только комплексное осуществление всех форм физического воспитания может в полном объеме решить поставленные задачи!

Таким образом, я в своей учительской деятельности в всех ее проявлениях пропагандирую стремление к здоровому образу жизни, как воспитанников, так и своих коллег.

 И как уже было сказано выше, движение это здоровье, если мы научим детей беречь, ценить и укреплять свое здоровье, а так же самое главное будем своим личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно наедятся на то, что будущее поколение будет более развитым и здоровым.