**От уроков физической культуры к здоровому образу жизни**

 Учитель физической культуры Полинко Василий Николаевич

 "Девять десятых счастья зависит от здоровья", - сказал Шопенгауэр. Вопрос о здоровье стар как мир, но актуален и современен во все времена. Безусловно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. Только здоровые люди могут делать величайшие научные открытия и осваивать Вселенную, восхищать нас в балете и защищать, если будет нужно, нашу жизнь….И для родителей, не будем кривить душой, на первом месте стоит здоровье ребенка, а уж потом его успехи в математике и английском… Считается, что главной задачей школы является обучение детей основам наук, однако, в свете нынешнего состояния здоровья нации, считаю, задачей, равнозначной обучению наукам, должно быть обучение здоровому образу жизни, привитие навыков владения своим телом.

 От правильной организации двигательного режима школьников во многом зависят здоровье и работоспособность учащихся. Рациональный двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности. Умело организованная и мотивированная двигательная активность вполне может перерасти в физическую активность. Понятие «физическая активность человека» отражает активное отношение личности к физкультурно-спортивным занятиям на основе сформированной у него потребности в физической тренировке. Поэтому считаю, что особое место в системе спортивно-оздоровительной работы школы следует уделить формированию физической активности, развитию и совершенствованию двигательной культуры учащихся.

 В нашей школе сложилась определённая система физкультурно--оздоровительной работы. Она включает в себя следующие направления:

• физкультурные пятиминутки перед первым уроком ежедневно, физкультминутки на уроках, динамические паузы;

• работу спортивных секций, кружков;

• подготовка и проведение разнообразных спортивных соревнований, праздников, товарищеских игр, состязаний, конкурсов, дней здоровья;

• проведение теоретических уроков по физической культуре, смысл которых заключается в том, чтобы создать у учащихся целостное представление о физической культуре как виде общей культуры общества, позволяющий выработать устойчивый интерес у обучающихся к двигательной деятельности;

• проведение тематических дней, классных часов, бесед, родительского лектория;

• совместные мероприятия учащихся с родителями;

• пропаганду здорового образа жизни детей и подростков;

На уроках физической культуры, который остаётся основной формой учебного процесса, решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Основное внимание уделяется развитию двигательных качеств: координационных, скоростных способностей и выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, смелость.

 Уроки физической культуры проходят по расписанию. Для создания оптимальных условий обучения и развития детей в школе уроки физкультуры во всех классах проводятся двумя педагогами, что позволяет сделать физическую нагрузку направленной на оздоровление учащихся. Это позволяет делить детей на мальчиков и девочек. В результате организации раздельного обучения можно констатировать повышение интереса к уроку физической культуры, как у мальчиков, так и у девочек. Уроки физкультуры дали поразительный эффект: ребята не только сильнее, но и выше ростом, чем их сверстники из других школ. А все потому, что они перестали бояться выглядеть «слабаками» в глазах противоположного пола. В условиях раздельного обучения на занятиях физической культурой исчезли психологические комплексы при выполнении упражнений, связанных со стеснительностью, благодаря чему повысилась посещаемость и уверенность в своих силах. Пресловутое «скажите, чтобы они не смотрели» – как со стороны девочек, так и со стороны мальчиков перестало присутствовать и соответственно повысило эффективность урока. Возрос уровень подготовленности в разделе спортивных игр.

 Уроки проводятся в двух спортивных и тренажерном залах. При благоприятных погодных условиях уроки физкультуры и некоторых других предметов проводятся на открытом воздухе, т.к. закаливание играет важную роль в профилактике простудных заболеваний. Систематические занятия на воздухе снижают число простудных заболеваний, повышают тонус, нормализуют обмен веществ.

 «Все наши замыслы превращаются в прах, если нет у ученика желания учиться», - писал В.А. Сухомлинский. Поэтому важнейшая цель в моей работе - всестороннее развитие личности. На уроках нельзя подавлять индивидуальные способности учащихся. Необходимо помогать каждому ученику развиваться творчески.

 Одним из приоритетных направлений своей работы как учителя физкультуры в школе считаю повышение качества образования, использую информационные технологии на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения. В школе имеются все условия для проведения уроков с компьютерной поддержкой: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер, поэтому в свою практику включены уроки с компьютерной поддержкой. Наиболее популярными областями применения информационных технологий в обучении является получение новых знаний, контроль знаний и самообразование. Не первый год использую на теоретических уроках физической культуры уроки в форме электронной презентации. Урок с использованием электронных презентаций требует соблюдения определённых дидактических принципов и научно - методических положений, сформулированных в традиционной дидактике, и которые наполняются новым содержанием при использовании информационных технологий. По данному вопросу был изучен материал по использованию ИКТ на уроках. Для каждой параллели классов совершенствую и систематизирую теоретический материал: компьютерные презентации, тесты, методические разработки, сценарии внеклассных мероприятий. Теоретический материал способствует познавательной активности, школьники проявляют свои знания в творческих работах - разработках проектов, оформлении рефератов, рисунках, добиваются хороших результатов в школьных, муниципальных, республиканских олимпиадах.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования:

• Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

• Реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

• Система школьного самоуправления;

• Развитие системы внеурочной занятости детей.

Проблему здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися. Сколько бы мы ни учили ребенка элементам игры на уроках, он никогда не научится, если не будет участвовать в соревнованиях. Такие дети, как правило, стесняются играть, а это сохраняется надолго и после окончания школы. Дети, участвующие в соревнованиях, значительно лучше разбираются в правилах и тонкостях игры, более уверенно чувствуют себя на площадке и, что очень важно, при любой возможности стремятся играть. Они серьёзней относятся к изучению на уроках техники и тактики игры.

Поэтому соревнования - необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Участие в них должно поощряться оценками независимо от занятых мест.

Вместе с тем надо учитывать, что соревнования школьников должны коренным образом отличаться от соревнований взрослых.

Главная цель школьных соревнований - обучение и развитие физических качеств, а не определение лучших и худших. Поэтому они должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых на уроках действий и упражнений. Они должны увязываться с учебной программой и входить в систему школьных соревнований, рассчитанную на весь учебный год.

Детей необходимо учить играть и участвовать в соревнованиях. Как минимум 80% всех соревнований должны проводиться внутри школы с большим вниманием к каждому ученику.

К участию в соревнованиях надо привлекать максимально возможное количество школьников, начиная с соревнований внутри классов. Если невозможно провести их по основным правилам, то используются упрощенные, с меньшим количеством участников в командах. Либо каждый класс выставляет несколько команд, и соревнования проводятся в параллели или между ними.

 Проведение дней здоровья с привлечением всех детей, преподавателей и родителей стало традицией в системе воспитания здорового образа жизни. В каждой параллели периодически проводятся такие соревнования, как «Осенний кросс», «Соревнования по гимнастике», «Военно-спортивные эстафеты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Зарница», «День бегуна», «Весёлые старты» и первенства школы по пионерболу, футболу, баскетболу. В учебном году в школе 5-11 классы принимали участие в республиканской акции «Спорт против наркотиков». Был организован тематический день, когда учащиеся всех параллелей соревновались в различных состязаниях. Кроме соревнований прошли теоретические уроки по физической культуре с учащимися 5-х классов, а также организована выставка рисунков и стенгазет, посвящённая тематике дня.

В школе сложилась система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. В учебных кабинетах силами учащихся оформлены «Уголки культуры здоровья», отражающие здоровьесберегающую деятельность классных коллективов.

Оценивая достижения учащихся, стараюсь ориентироваться на индивидуальные темпы развития двигательных навыков. Личностно – индивидуальный подход, применяемый при контроле и оценке учащихся, направлен на стимулирование стремления детей к совершенствованию и повышению активности, как на уроках, так и во внеурочной деятельности. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Стараюсь убеждать учащихся в том, что совместные тренировки, соревнования с соперниками обязательно обогащают опытом человеческого общения, учат лучше понимать друг друга.

Учебная работа по физической культуре является важнейшей частью в плане укрепления здоровья, - и поскольку здоровье – понятие комплексное, необходимо переходить от акцента на физическую подготовку к воспитанию привычек здорового быта средствами и методами физической культуры.

В одной из лучших школ Японии на самом видном месте написано: "Оставь все и займись воспитанием” - следуя этому кредо, Япония сумела затем, совершить невероятный скачок в развитии экономики. Воспитание подрастающего поколения, формирование его физических и духовных качеств физическая культура призвана занимать ведущее место. На примере успевающих стран можно было не раз убедиться, что уровень развития физической культуры – это зеркальное отражение благосостояния государства. Физическая культура в школе призвана способствовать решению острейшей и актуальной на сегодняшний день проблеме – формированию здорового образа жизни.

Полагаю, что вовлечение в различные формы занятий физической культуры основной массы учащихся и педагогов окажет самое плодотворное влияние на их здоровье.

К.Э. Циолковский писал: "Каждое разумное существо – есть воин, сражающийся за свое будущее, за господство разума и блага во вселенной…”

А я, со своей стороны продолжу: "… должен быть сильным, выносливым и интеллектуально развитым”. Социализация личности ученика и его интеграция в обществе в сложных условиях современности возможны только при сформированности крепкого здоровья, основ нравственности и культуры.