**«Формирование ЗОЖ на уроках физической культуры»**

учитель физической культуры Кузнецов О.Г.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
        Здоровые дети – здоровье общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.
        Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физической культуры в каждом классе было по одному-два ученика, то теперь их стало больше.  Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.
        Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

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.
        «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна» писал древнегреческий врач Авиценна.
        Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.    Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.
        Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.
        Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.
        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.

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.
       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 гимнастику?
        Когда начинается раздел «Гимнастики», для устранения резкости и угловатости в движениях учащихся уже несколько лет использую ритмическую гимнастику со 2-го класса и провожу ее в водной части урока.  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.

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки. 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 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.

Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки.   Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.
         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.
        После проведения урока здоровья, родителям и учащимся была предложена **памятка**, цель которой дать некоторые рекомендации по здоровому образу жизни ребенка.

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

**Предполагаемые результаты:**

* Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
* Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖв семьях учащихся.
* Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.
* Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
* Улучшение показателей физического развития.

Литература

1.  Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.

2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - .63 с.

3.Баладанов О.Ю.,Козловский И.З.,Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. - с. 172 - 174.

4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 2002, №4, - C.2 - 7.

5.Быховская И.М.,Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 11 - 15.

6. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. / Теория и практика физической культуры. - 2001, №8. - C. 9 - 12.