**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ЗАСЕДАНИЕ ОКРУЖНОГО МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ ОБЖ.**

**Тема: «Формирование культуры здорового образа жизни на уроках физической культуры и спортивных секциях, как одна из стратегических задач ФГОС».**

***Подготовила Плугатрева Р.А., учитель физической культуры, тренер-преподаватель .***

Проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности.

Если совсем недавно главной задачей были физическое развитие и совершенствование учащихся, то теперь на первый план выдвинута забота о поддержании здоровья, сохранении того, что есть. 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 – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.
        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 и ДЮСШ 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.
        Широко использовал физические упражнения в своей практике выдающийся ученый, врач Авиценна. Он писал: «самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».
     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 и на секциях.
        Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.
        Уроки физической культуры и занятия в секциях – 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.
        Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.

В своей работе я сталкиваюсь с некоторыми проблемами, которые необходимо решать: дети не могут правильно двигаться, выполнять ОРУ, некоторые дети имеют подготовительную группу и специальную медицинскую группу, не могут подтягиваться из-за слабости мышц и т.д. Я поняла, что движение - потребность детского организма, а недостаток двигательной активности приводит к ряду заболеваний. Моя задача, как учителя физкультуры и тренера преподавателя, привлечь детей заниматься физическими упражнениями не только в школе на уроках, на секциях, но и дома, привлекая к этому родителей.

Я поняла, что основным источником становления и развития познавательной активности является не сам ученик, а организованное обучение. Чем лучше будут созданы обучающие условия, тем эффективнее будет развиваться ребенок.

 На каждом уроке и занятиях в секции я обязательно использую **общеразвивающие упражнения.**

 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.

Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы. Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.

При этом  развиваются  такие физические качества, как общая выносливость, сила,гибкость, ловкость. Причём, после разучивания очередного комплекса ОРУ, ребята сами рассказывают и показывают правильность выполнения упражнений, а значит смогут самостоятельно выполнять упражнения.

  **Эффективность проведения прыжков со скакалкой**

         На каждом занятии провожу прыжки со скакалкой.
        Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется каждому, а для этого их надо упражнять. И скакалка на уроках физической культуры и на секции служит отличным простейшим спортивным инвентарем.
        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 начинаются с самых простейших прыжков.   Существует много различных упражнений со скакалкой.   Включение прыжков со скакалкой в каждое занятие , проходящее 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.  В каждый месяц проводится проверка прыжков со скакалкой и многие ребята устанавливают рекорды.

**Формирование осанки на уроках и занятиях.**

  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.  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.          На своих занятиях я слежу за осанкой учащихся. Даю упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе.

 В начале учебного года или четверти провожу теоретические уроки и занятия, для ознакомления с общетеоретическими положениями физической культуры. А также для воспитания интереса к разделам, которыми предстоит овладеть учащимся.   Чтобы у детей проявлялся интерес к занятиям физической культурой и спортом необходимо их заинтересовать, а именно организовать физкультурно-массовые мероприятия так, чтобы им было интересно, чтобы они как можно больше двигались и видели результаты своей активной деятельности.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности .

**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.
      **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-весенний период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки..
        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.
        **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.

**Выводы**

Физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.

 Главное же для меня как учителя физической культуры и тренера – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. Для этого я делаю следующее:

* Систематически провожу беседы о том, что нужно делать и как для сохранения и укрепления здоровья,
* Прививаю интерес к физической культуре, проводя уроки и занятия интересно,
* Учу самостоятельно выполнять различные физические упражнения для развития физических способностей и укрепления здоровья ученика,
* Воспитываю потребность в движении как образе жизни,
* Формирую у детей и родителей  понятие здорового образа жизни и желание его вести через беседы среди учеников и их родителей.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социально адаптированного человека, к созданию в школе здоровье сохраняющих и здоровье укрепляющих условий обучения.

 На своем опыте всякий раз убеждаюсь в справедливости высказывания русского ученого Н. А. Умова: «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самодеятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».