**МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА УЧЕНИКАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

«Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом,

 Сидящий сиднем целый век, подвержен всем изъянам!»

**Актуальность выбранной темы**

Формирование здорового образа жизни человека имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения. Чтобы наше поколение росло крепким духом и сильным телом необходимо развивать физическую культуру во всех его формах и видах. Ведь именно она, а также использование здоровьесберегающих технологий является способом передачи своим преемникам накопленного человечеством жизненного опыта, нравственного оздоровления и культурного наследия нации.

Сегодняшняя обстановка в стране способствовала изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, что характеризуется снижением их творческой активности и замедлением физического и психического развития. В силу этих причин особенно актуальными стали проблемы сохранения здоровья детей.

Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных условиях не должно терять свои нравственные и физические ориентиры, необходимо принимать все меры по воспитания и оздоровлению всей нации посредством массового спорта.

**Сущность опыта**

 Имея 22-летний опыт работы в школе, стараюсь соответствовать современным тенденциям общественного развития и передовым идеям педагогической науки. Особое внимание в своей работе я уделяю формированию и пропаганде здорового образа жизни, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Система моей работы в школе нацелена на то, чтобы дети с удовольствием занимались физкультурой и спортом в урочное и внеурочное время. Ведь именно здесь можно снять стрессовое состояние и усталость после контрольных работ и предметов, требующих огромной концентрации и умственного напряжения, к тому же пропаганда здорового образа и жизни и традиции школы во многом приобщают школьников к спорту.

 Специально ориентированная спортивно - оздоровительная работа, проводимая мною, способствует решению главных задач, поставленных перед образовательным учреждением:

укрепление здоровья;

повышение уровня физического развития и спортивного мастерства;

создание потребности в ежедневных занятиях спортом.

В настоящее время в школе разработана целевая программа действий по развитию массового спорта, но проблемы, связанные с ее реализацией, еще, бесспорно, большие. По данным Минздравсоцразвития, более 80% школьников страдают гиподинамией и ведут малоподвижный образ жизни.

Эти цифры неутешительны и заставляют задуматься о том, что же нужно делать. Могу сказать, что основным девизом каждого школьника должен быть «движенье - это жизнь!» Поэтому я считаю своей задачей организовать работу по следующим направлениям:

увеличение числа детей, занимающихся массовым оздоровительным спортом;

 улучшение наглядной агитации и пропаганды здорового образа жизни;

 оказание помощи родителям по физическому воспитанию и

оздоровлению в семье;

организации спортивно-массовой работы на спортивной площадке по месту жительства.

 Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в своей жизни. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Ученик может стать успешным в той среде, которая способна создать ему комфортные условия для получения образования, реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, где используются технологии, позволяющие сохранить здоровье учащихся.

 Современная школа предъявляет высокие требования. Это школа, где на первый план выходит здоровье ученика, а также его личностные качества. В школе ведется постоянная работа по внедрению инновационных методов в развитии физической культуры и спорта.

Формирование физического развития происходит поэтапно.

1 этап. Закладка основного фундамента для дальнейшего развития спортивного мастерства начинается с групп общей физической подготовки. Дети с 1 по 4 класс отличаются высокой подвижностью и эмоциональностью. Именно в этом возрасте они имеют большое желание много заниматься, бегать, прыгать, познавать новые игры и упражнения.

Для них главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей, а значит средствами, реализующими это желание, являются физические упражнения эмоциональной окрашенности. Их непосредственный интерес к самому процессу деятельности мы используем при подготовке будущих спортсменов.

После того, как ребенок создал представление о видах спорта, происходит осознанный выбор заинтересовавшего его вида спорта. А значит уже можно ставить своей целью – достижение результата, то есть развивать интерес.

2 этап. В классах среднего звена 5-9 классы необходима физическая тренировка, формирование основных понятий здорового образа жизни. Для решения этих задач в школе организуются занятия в спортивных секциях по избранному виду спорта: волейбол, ОФП. Осознанный выбор спортивных секций дает в дальнейшем хорошие спортивные результаты.

 В школе имеется спортивный зал, который не бывает пустым и работает до 21.00.

**Результативность**

 Непрерывная систематическая работа за последние годы принесла множество спортивных побед, которыми мы можем гордиться.

За последние десятилетия в школе сложились традиции проведения спортивных праздников, соревнований, работы спортивных секций и кружков. В школе проводятся спортивные часы, различные подвижные игры на удлиненных переменах, используются динамические паузы на уроках, проводятся классные часы по пропаганде здорового образа жизни и олимпийскому образованию, ведутся беседы с родителями, обеспечивается психологическая помощь всем участникам образовательного процесса.

 Взаимосвязь очевидна – чем больше движения, тем больше сил и энергии, тем больше здоровья. А самое главное – осознанное понимание школьниками ЗОЖ и стремление к занятиям спортом.

Цель — это результат, к которому я стремлюсь, реализуя опыт своей работы. Команды школы неоднократно становились победителями районных и областных соревнований.

**Новизна опыта** В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учеников.

         Содержание и организация воспитательно-образовательного процесса должны быть направлены на формирование у школьников потребности в здоровье и здоровом образе жизни. Все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, и мотивации на ведение здорового образа жизни. Поэтому следует систематически вести наблюдения за состоянием здоровья учащихся на уроках.

 В своем опыте я реализую теорию системно-деятельного подхода в образова­нии, разработанную С.Л.Рубинштейном, Б.Ф.Ломовым, а также современные концепции педагогического процесса Е.В. Бондаревской.

Основой данного опыта являются идеи П.Ф.Лесгафта. П.Ф.Лесгафт предложил ряд методических указаний, вытекающих из основ физического образования:

Выбор способов физического образования должен определяться зада­чами, поставленными перед учениками, а упражнения должны отвечать анатоми­ческому строению организма, его физиологическим функциям и педагогиче­ским требованиям.

При подборе упражнений я строго учитываю индивидуальные
особенности, пол, возраст, физическое развитие учеников.

Во всех случаях соблюдаю принципы постепенности, по­следовательности, доступности.

Опыт можно обозначить как репродуктивно-поисковый, так как он свя­зан с моделированием и адаптацией к конкретным условиям. Новизна опыта выражается в следующем:

создание оптимальных условий для развития физических качеств исхо­дя из специфики школы;

разработка методик, связанных с развитием у каждого подростка ценностного отношения к собственному здоровью, а также воспитанию привычек здорового образа жизни;

включение школьников в физкультурно-оздоровительную деятельность
по сохранению здоровья и физического развития

**Методика оценки обучающихся**

Применяю следующие формы:

-по технике владения двигательными качествами (навыки, умения);

вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении учебного материала и демонстрации классу правильного выполнения упражнений;

-по уровню физической подготовленности (за определенный период
времени).

 **Формы педагогической деятельности**

-уроки физической культуры проводятся на свежем воздухе при хорошей погоде;

-на родительских собраниях проводятся беседы о значимости выполне-­
ния физических упражнений;

-проведение уроков; урок-беседа, урок-тестирование, урок-самопознание, способствующие формированию здорового образа жизни, са­моконтролю учащихся.

Основными задачами, которые я ставим перед собой, являются:

-добиться, чтобы каждый учащийся не только хорошо знал, но и пони­мал свои действия при занятиях физической культурой

-используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках,
способствую развитию физических качеств(сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость).

-регулярно и систематически веду контроль и учет, подвожу итоги,
объективно оценивая успех или неудачу каждого ребенка.

-совместно с родителями учащихся побуждаю детей к систематиче­ским занятиям физическими упражнениями.

Развитие физических качеств и освоение техники движений я рас­сматриваю как два тесно взаимосвязывающих звена единого процесса обу­чения.

Целенаправленная работа по формированию у детей здорового образа жизни несомненно, способствует эффективности укрепления и сохранения их здоровья, применяя полученные знания в жизненных ситуациях.

В заключении хочу сказать, что массовый спорт является не только средством оздоровления школьников, но и средством воспитания. Массовый спорт развивает в человеке такие качества, которые необходимы не только в спорте, но и в повседневной жизни. Постоянные соревнования за честь школы вырабатывают у школьников такие качества, как организованность, ответственность, пунктуальность.

 Воспитание сильной и здоровой нации есть наша основная задача, к реализации которой мы все время стремимся.

Не будем забывать в нашей повседневной работе, что физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, телостроительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.

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.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается много.

Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социально адаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.