**Формирование культуры здоровья у детей школьного возраста**

**на уроках физической культуры.**

 ***Яшин Анатолий Владимирович***

 *учитель физической культуры*

 *МБОУ гимназия №65*

 *г.Ульяновск*В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение, а по своей актуальности эта проблема считается одной из сложнейших в современной науке. Социальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.
Главный показатель благополучия общества и государства — это состояние здоровья школьника, которое отражает действительность и дает прогноз на будущее. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Согласно данным полученным специалистами, практически здоровыми считают не более 10% современных школьников. Наиболее часто встречающиеся патологии : нарушения осанки и искривление позвоночника, нарушения зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, аллергические проявления, нарушения пищеварения. Не остаются без внимания и заболевания нервной системы.
Причинами нарушения здоровья учащихся являются:
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии;
- интенсивность образовательного процесса;
- технологии проведения урока и оценивание знаний учащихся, приводящие к стрессовым ситуациям;
- невозможность учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их психологических и физиологических особенностей.

Что нужно сделать,чтобы школьники не теряли здоровье?
 Формирование мотивации здорового образа жизни, безусловно, сложнейшая педагогическая задача, которая может быть решена только на основе добротной психологической теории. И такая теория, а именно, концепция потребностно – информационного подхода к воспитанию была предложена академиком П.В. Симоновым. По его мнению, в иерархии основных потребностей индивида всегда есть главенствующая (или доминирующая), выступающая «ядром» его личности, то есть самой существенной личностной чертой человека. Следовательно, формирование у него мотивации здорового образа жизни следует связывать прежде всего с удовлетворением потребностей, доминирующих у него в тот или иной возрастной период развития.

Процесс организации формирования культуры здоровья является приоритетным направлением в образовании и носит комплексный характер **.**
Основными задачами на пути к достижению этой цели являются:

* Оптимизация уровня учебной нагрузки каждого ученика;
* Проведение лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий;
* Организация физкультурно-массовых мероприятий;
* Формирование благоприятного психологического климата в коллективах;
* Формирование  культуры движений, понимание зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни.
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* Обучение навыкам безопасности жизнедеятельности.

Наиболее эффективной формой организации физической активности учащихся является традиционный урок физической культуры. Несомненные преимущества урока физической культуры: регулярность, систематичность, профессиональный контроль нагрузки со  стороны учителя, возможность реализации наиболее перспективных и продуктивных методов обучения, научно обоснованная последовательность решения задач и планирования учебного материала, комплексный охват широкого круга аспектов физического воспитания, эмоциональная насыщенность и широкие возможности поддержания высокой мотивации.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков на уроке по здоровьесбережению используются различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра; ситуационный, игровой, соревновательный методы, активные методы обучения. Средства необходимо выбирать в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастик; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники. Важную роль играет здоровьеформирующая технология: создание условий для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и развития основных двигательных способностей обучающихся; подбор упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, развития дыхательной и сердечнососудистой систем. Сообщение теоретических сведений о ценности здоровья, о преимуществах ведения ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Способствуя созданию благоприятной для школьника обучающей и воспитывающей среды, работаю в рамках личностно – ориентированного подхода это: -признание приоритета личности перед коллективом, не умаляя роли коллектива; -создание гуманистических взаимоотношений, через которые каждый ребенок должен осознать себя полноправной личностью и научиться видеть и уважать личность в других; -отказ от деления детей на сильных и слабых, просто все дети разные, каждый умеет и знает что-то лучше других; -признание того, что учитель равноправный участник образовательного и воспитательного процесса, хотя и с направляющими функциям. На уроках обучающиеся не только выполняют двигательные действия, но и получают необходимые знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, закаливании, правильной осанке, о правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни, об оказании первой доврачебной помощи при травмах. Для сообщения  теоретических сведений провожу кратковременные беседы  в начале урока из цикла  «Основы Здоровья».

Игровая  и соревновательная технология в начальной школе, неотъемлемая часть учебного процесса: применение игровой и соревновательной технологии, позволяет комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. Немаловажна и образовательная роль данных технологий. «Игра это упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни» Формирование культуры здорового образа жизни проходит через внеклассную  деятельность. Для повышения авторитета предмета осуществляется  подход, соединяющий в одно целое уроки физкультуры, спортивные внеклассные мероприятия, выступления на родительских собраниях. Наибольший эффект в формировании спортивной активности достигается на совместных спортивных мероприятиях «Папа, мама, я- спортивная семья». Родители своим примером, поддержкой, способствуют преодолению комплексов у своих детей, их раскрепощению и вселяют веру ребенка в свои возможности. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности. Объём двигательной активности обучающихся складывается из участия в комплексе мероприятий дня: в проведении утренней зарядки до учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, спортивного часа в группе продленного дня, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, занятия в спортивных секциях.

Роль учителя в формировании культуры здоровья является определяющей и заключается, прежде всего, в формировании стойкой мотивации на здоровье, основ здорового образа жизни, культуры общения и межличностных отношений. Целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях, в том числе и здоровьесберегающих технологиях, способствует гармоничному развитию школьников.

Библиографический список:

Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/  М.В.Антропов.– М.: Просвещение, 2004, - с.5-6.

Давыдова, М.М. Если хочешь быть здоров/ М.М.Давыдова. – М:        Аквариум, 2001.- с.15-18.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки    здоровья/ Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004.- с.7-9.

Исаева, С.А. Организация переменок и дидактических пауз в              начальной школе/ С.А.Исаева. – М.: Айрис, 2004.- с.4-5.

Ковалько, В.И.  Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ – М.: ВАКО, 2004.- с.9-11.

Методическая газета для учителей «Здоровье детей», Время активного внимания/ А.Витковский. - М: Издательский дом «Первое сентября», 2008.-

Щуркова, Н.Е. Новые технологии воспитательного процесса/ Н.Е.Щуркова. – М.: Просвещение, 1993.- с.21-22.

Якиманская, И.С. Личностно – ориентированное обучение в современной школе/ И.С.Якиманская, – М.: Просвещение, 1996.- с.10.