**Доклад на тему:** *«****Формирование стремления к здоровому образу жизни и укрепление физического и психического здоровья на физических занятиях и уроках физкультуры».***

Формирование культуры здорового образа жизни на уроках физической культуры является одной из стратегических задач Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Эта задача заключается в том, чтобы помочь обучающимся и воспитанникам понять важность здорового образа жизни и обучить их правильным привычкам, которые будут способствовать сохранению здоровья и улучшению качества жизни в будущем.

Ученые установили, что здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни, который представляет собой комплекс оздоровительных мероприятий. **ЗОЖ включает** в себя следующие составляющие:

1. **Рациональный режим дня.**

 Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. Молодому организму сложно перестроиться после режима детского сада, к режиму полноценного ученика. Если учебная деятельность и отдых будут чередоваться, то это будет способствовать оптимизации функций организма, ученики будут лучше адаптироваться к условиям школьной деятельности, затрачивая минимальные физические нагрузки. Нарушение режима дня приводит к серьезным отклонениям в здоровье школьника, к неврозам

1. **Режим труда и отдыха**.

. В распорядке дня школьника, должны чередоваться умственные и физические нагрузки, нагрузки труда и отдыха. Вся деятельность детей, как интеллектуальная, так и физическая, должна быть посильной для ребёнка. Она не должна превышать пределы его работоспособности, а отдых должен обеспечивать полное функциональное восстановление всего организма

1. **Двигательная активность.**

Во время подвижных игр создаются благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Младший школьник приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде – постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей его среде. В подвижных играх и упражнениях с элементами соревнования воспитывается творческое отношение школьников к двигательной деятельности и активности. Формируются качества как личность, целенаправленность, устремленность, критичность мысли, ответственность, настойчивость, активность, наблюдательность, умение осуществлять творческий замысел практически. Все эти умения необходимы младшему школьнику для будущей деятельности и взглядов на жизнь. (Горбенко П., 2005)

1. **Правильно организованное питание.**

В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие.

1. **Отсутствие вредных привычек**.

В формировании здорового образа жизни у младшего школьника, одним из важных факторов является отказ от вредных привычек, куда входит: курение, спиртные напитки, токсикомания, наркомания. В современном мире, мы можем отнести сюда же еще и зависимость от гаджетов – компьютера, телефона, планшета. В наше время компьютер дает нам большие возможности для развития: он может перенести нас в другой мир, показать того, что не найти в книгах и энциклопедиях. Но и есть минусы – дети могут отвергать реальный мир, могут потерять действительность. Поэтому взрослым нужно научить детей правильно организовывать работу с компьютером и другими гаджетами.

**Для формирования ЗОЖ** у младших школьников используются различные методы и приёмы, такие как «уроки здоровья», беседы, практические занятия, совместно с педагогами прогимназии - чтение, наблюдение за природой, рисование, проектная и исследовательская деятельность, Важную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через занятия, внеурочную деятельность и разнообразные мероприятия.

Одной из основных целей уроков и ООД является формирование стремления у обучающихся и воспитанников стремления к здоровому образу жизни. Привитие детям привычки к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний о ЗОЖ.

Для этого я делаю следующее:  
1) Систематически провожу беседы на уроках и занятиях физической культуры о сохранении и укреплении здоровья;  
2) Прививаю интерес к физической культуре, проводя уроки и занятия интересно;  
3) Учу самостоятельно выполнять различные физические упражнения для развития физических способностей и укрепления здоровья,  
4) Воспитываю потребность в движении как образе жизни.

5) Побуждаю делать дома утреннюю гимнастику, упражнения на развитие основных физических качеств (гибкость, силу). При работе с детьми я учитываю то, что школьник младшего возраста обычно настраивается на сосредоточенную работу при наличии близкой мотивации, т.е. перспективы получения скорого результата в виде лучшего выполнения задания, хорошей отметки и т.д.;

Но, также существует проблема - отсутствие мотивации у некоторых учеников. Что же нужно сделать для того, чтобы ученику было интересно, как же его мотивировать на учебную деятельность, на восприятие материала? Дети предпочитают активную деятельность пассивному слушанию, собственную инициативу исполнению распоряжений, групповую работу индивидуальной. В своей работе я осуществляю индивидуальный подход к каждому. Дети очень разные, поэтому я делаю свои уроки интересными, создаю для каждого ситуацию успеха;

В своей работе я очень часто использую метод ориентировки на успех. На занятиях и уроках я замечаю и подчёркиваю даже самый маленький успех ребёнка при выполнении заданий. Это формирует интерес к содержанию того, что ребёнок познает, который подкрепляется похвалой и одобрением учителя. Развитию этого направления отлично способствует комплекс ГТО, где каждый ребенок достигает своего личного рекорда и стремится достичь более высокого результата. Тесты по развитию физических качеств помогают каждому ребенку проанализировать динамику роста его собственных достижений. А когда личностный рост достигает результатов в тестировании, мотивация и стремление побить зачетный рекорд ГТО возрастает в геометрической прогрессии.

Одно из основных направлений моей работы на уроках и ООД - оздоровительное. Я начинаю с диагностики уровня физической подготовленности, учета личностных достижений учащихся. Затем начинается кропотливая работа по укрепление физического и психического здоровья. Для достижения высоких результатов я использую здоровьесберегающие технологии: нейрогимнастику, эффективность которой доказана и успешно применяется в нашем учреждении. Часто включаю в свои занятия и уроки балансиры, упражнения с мячами, лазание разноименным способом, упражнения «Капитан», «Путаница» и многие другие. Включаю в каждое занятие и ООД элементы корригирующей гимнастики на различные группы мышц и отделы опорно-двигательного аппарата, провожу тематические уроки, занятия и праздники. Особое место по укреплению здоровья занимают занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, сюда смело можно отнести Скандинавскую ходьбу. Еще одной составляющей является ***воспитательная направленность*** занятий и уроков. Воспитательный эффект достигается и за счет возможностей индивидуального и дифференцированного (разноуровневого) подходов к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью. О чем я изложила выше. Существует такое понятие, как ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ.

***Жизненная энергия*** — наполненность человека желанием жить, что-то делать, причем делать бодро, активно, на скорости и с напором. Человек, наполненный жизненной энергией — [энергичен](https://psychologos.ru/articles/view/energichnost): активен, подвижен, бодр, находится в центре внимания, имеет много желаний и планов, заряжает своей энергией окружающих.

Умение управлять своей энергией дает много преимуществ. Повышается эффективность, качество жизни, человек становится счастливее и удовлетвореннее. Управление энергией — это навык, который можно освоить детям. Расскажу о методах, разделив их по основным источникам энергии.

1. **Физическая энергия**

Это энергия, которая связана с нашим организмом, с его физиологией. Поэтому источники ее получения тоже физиологические. По сути тот же ЗОЖ:

**Свежий воздух**

Проветривайте комнату несколько раз в день, пока в ней никого нет. Ребенок может даже спать с открытой форточкой в летнее время. Важно проветрить комнату перед тем, как ребенок будет заниматься в ней. И перед сном.

**Прогулки**

Каждый день ребенок должен проводить время на свежем воздухе. Желательно, чтобы оно не было структурировано взрослым.

**Сон**

Для восстановления сил ребенку требуется больше времени на сон, чем взрослому. Каждому возрастному этапу соответствует свое количество сна. Создайте систему/ритуал подготовки ко сну. Например, чтение сказки, прослушивание спокойной музыки. Ритуал должен включать замедление ритма, успокоение, расслабление. Дневной сон — хороший способ восстановления сил в середине дня. Но стоит быть осторожным и соблюдать некоторые правила: спать не более 15-20 минут.

**Питание**

В ежедневном рационе должны присутствовать фрукты и овощи. Детям необходимо выпивать достаточное количество воды в день (рассчитывается индивидуально).

**Двигательная активность**

Каждый день нужно уделять время (не менее 30 минут) занятиям спортом или просто физическим нагрузкам, например, в игровой форме.

1. **Эмоциональная энергия**

Это то, что мы чувствуем, переживаем. Наши эмоции обладают энергетическим потенциалом. Они могут как давать энергию жизни, так и забирать ее.

Подумайте, какие эмоции вы впускаете в жизнь ребенка? Окружите его положительными впечатлениями. Главное — не изолировать ребенка от внешнего мира, а помогать ему чувствовать поддержку, заботу, доверие.

Для энергетического потенциала важны эмоции, которые мы производим. Для того, чтобы этот процесс помогал нам и ребенку чувствовать себя лучше, важно развивать следующие качества: оптимизм, здоровая критика, эмоциональный интеллект и так далее.

Как научить ребенка бороться с негативными мыслями?

Когда происходит что-то плохое, мы часто верим первой пришедшей в голову мысли. Антидот — поиск доказательств этой мысли. Увидев, что оснований для переживаний нет, ребенок почувствует себя спокойнее. Пусть не сразу, но с практикой это чувство придет.

1. **Умственная энергия**

Работа ума и интеллекта дает человеку свою порцию энергии. Как можно помочь ребенку генерировать эту энергию?

**Приобретение знаний**

Предоставьте ребенку возможность испытывать радость познания нового. У него должно быть время и свобода самостоятельно познавать окружающую действительность.

**Передача знаний**

Делиться своими знаниями очень важно, особенно для ребенка дошкольного или младшего школьного возраста. В этом возрасте дети хотят вовлекать в свои отрытия значимых взрослых и получают от этого энергию. Разговаривайте с ребенком, спрашивайте, что его удивило, что он узнал нового, что его обрадовало, расстроило. Удивляйтесь вместе с ним, переживайте, будьте вовлечены.

1. **Духовная энергия**

Это самый высший уровень получения жизненных сил. Вот через какие элементы ее можно получать.

**Духовные цели**

Учите и помогайте ребенку ставить цели. Начиная с самых простых и насущных, постепенно двигаясь к более объемным и глубоким. Например, задача «убрать утром постель» ведет к следующей высшей цели — жить в чистоте, а это, в свою очередь, значит быть аккуратным и внимательным, все успевать, справляться со всеми своими делами. В итоге, человек ощутит счастье и удовлетворенность собой и своей жизнью.

**Ценности**

Формирование представлений о своих ценностях начинается в детстве. В дальнейшем человек, который понимает, что для него важно в жизни, получает дополнительную энергию от этого осознания и от жизни в согласии со своими ценностями в целом. Разговоры о жизненных ситуациях, чтение литературы, прослушивание песен, просмотр мультфильмов и фильмов — все это влияет на формирование у ребенка ценностей.

**Характер**

Воспитание характера начинается в детстве. Такие качества и черты, как настойчивость, упорство, умение управлять собой и своим энергетическим потенциалом, поддаются развитию, и лучше всего начинать тренировать эти качества с раннего детства.

Эти четыре энергии — физическая, эмоциональная, умственная и духовная — формируют основу, чтобы учиться с удовольствием и проводить активно свободное время. Все ли компоненты есть в жизни вашего ребенка?

Давно было доказано, что человек, который ведет здоровый образ жизни, обладает высоким зарядом оптимизма, добивается успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя физической культуры, является Формирование у воспитанников и гимназистов стремления к здоровому образу жизни и укрепление физического и психического здоровья. Думаю, учителям, освоившим этот алгоритм действий, станет интереснее и проще работать в достижении конечного результата. Именно современный учитель личным примером и своим мировоззрением должен научить детей с раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Ребенку предстоит прожить целую жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.

Список использованной литературы:

Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2007. 511с

Белов В.И. Психология здоровья. СПб: Респекс, 1994. 272 с.

Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 412 с.

Купчинов Р.И. Глазько Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Мн.: Харвест, 2001г. 486 с.

Ксензова Ю. Перспективные школьные технологии, учебно-методическое пособие. М.: Педагогическое общество России, 2000г. 223 с.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.  М.: Академия, 2006. 368с.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 413 с.

Лях В.И. Методика физического воспитания. М.: ЮНИТИ, 2008. 269 с.