Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Средняя общеобразовательная школа № 43»**

(МАОУ «СОШ № 43»)

«43 №-а Шöр школа» муниципальнöй асъюралана велöдан учреждение

Составитель – учитель физической культуры

Русинов Ким Александрович

Статья на тему:

**«Физическое воспитание и формирование ЗОЖ обучающихся старших классов»**

В соответствии с законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетному направлению в сфере образования. В связи с этим, приобщение детей к ценностям ЗОЖ является одной из основных задач школы.

Физическая культура является частью общей культуры, совокупностью достижения общества в деле создания и использования средств физического совершенствования человека. Существенным показателем этих достижений является уровень здоровья, развитие физических способностей ребенка в период школьного обучения.

Каждый мечтает быть здоровым, но к сожалению дети не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку понять, что нет ничего важнее здоровья. «В здоровом теле – здоровый дух», так говориться в одной из пословиц.

Ребенок не знает, как вести ЗОЖ - этому его надо научить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Прежде всего, здоровый ребенок – это ребенок, который нормально развивается физически, психически и эмоционально. При этом, организм способен противостоять болезням и возможным вредным внешним воздействиям.

Главное же для меня как учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и ЗОЖ.

Для этого я делаю следующее:

1. Систематически провожу беседы о том, что нужно делать и как для сохранения

и укрепления здоровья;

2) Прививаю интерес к физической культуре, проводя уроки интересно;

3) Учу самостоятельно выполнять различные физические упражнения для развития физических способностей и укрепления здоровья ученика;

4) Воспитываю потребность в движении как образе жизни;

5) Формирую у детей и родителей понятие здорового образа жизни и желание его вести через беседы среди учеников и их родителей.

 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.

1. **Уроки здоровья**

Цель таких уроков – выяснить что такое «Здоровье»; заставить учащихся задуматься о необходимости быть «здоровым»; приобщение к ЗОЖ.

Данные уроки можно проводить на различных этапах урока физической культуры. Обязательным условием оздоровления на уроке физической культуры в спортивном зале является соблюдение гигиенического режима. В обязанности учителя входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменять их в лучшую сторону самому, или с помощью администрации, медиков. Гигиенический режим, включающий в себя воздушно-тепловой режим, личную гигиену учащихся, требования к спортивному оборудованию, чистоту помещений, требования к освещенности зала и требования к расписанию уроков в нашей школе строго соблюдается.

1. **Технология личностно-ориентированного обучения.**

Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усредненного» ученика, а с каждым в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов.

 Кроме деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

* совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
* дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
* плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
* хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься

на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

В связи с этим и важно дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

1. **Игровые технологии.**

Цель таких уроков - развитие физических качеств, формирование умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности школьников.

Использование игровых технологий также позволяет решить одновременно несколько различных задач:

* обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения

развивающего и воспитательного плана;

* показать практическую значимость изучаемой темы;
* побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности;
* Применение развивающих игр вызывает у детей психоэмоциональной

подъем, развивает внимание, способствует более успешному усвоению материала, повышению успеваемости.

1. **Соревновательные технологии.**

 Цель соревновательной технологии - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей.

Практически на каждом уроке физической культуры применяю элементы соревновательной технологии. Этот метод ведет к повышению эмоциональной направленности урока, увеличению интереса к игре, повышению мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

1. **Формирование осанки.**

Целью такого урока - является формирование правильной осанки, тренировка равновесия, улучшение координации движений. Специальные и общеразвивающие упражнения подобраны соответствующему возрасту и физической подготовленности детей.

Основой для построения урока является биологическая закономерность функционирования организма, определяющая его работоспособность и логику развёртывания учебно-воспитательного процесса. 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.

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.

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 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.