**«Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов»**

Основная цель и задача ФГОС– это развитие личности.

Инструментом в построении уроков физической культуры в рамках ФГОС является системно – деятельностный подход.

Традиционный урок – это когда меня (ученика) учат.

 Урок в рамках ФГОС– это когда я учусь (обучающийся)**.**

То есть на уроке физической культуры должны создаваться условия дляактивности обучающегося.

Основные задачи урока физической культуры сегодня – не просто вооружить ученика навыкам умениям в различных видах спорта, а сформировать у него умение и желание заниматься физической культурой и спортом всю жизнь, уметь работать в команде, сформировать способность к самоизменению и саморазвитию на основе рефлексивной самоорганизации.

В основе ФГОС НОО лежит формирование универсальных учебных

действий. УУД в широком смысле – это «умения учиться», т.е. совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Сложность организации работы по формированию УУД заключается в том, что на уроке физической культуры данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности. Используя методику формирования УУД на уроках физической культуры, учитель направляет на самостоятельный поиск решения двигательной задачи, анализ и оценку двигательных действий, поиск и формулирование цели, а также систематизацию полученных знаний и умений.

При этом стоит отметить, что в имеющихся подходах к обучению физической культуре, основанных на объяснительно-иллюстративном и демонстрационном методах, недостаточно внимания уделяется самостоятельности. Такой подход не в полной мере может обеспечить результаты обучения физической культуре, прописанные в новом стандарте. Повышение познавательной самостоятельности и творческой активности учащихся возможно при использовании современных педагогических технологий: проблемного обучения, проектное обучение, активных методов, информационно-коммуникационных технологий и др.

Содержание УУД определяется с учетом задач физического воспитания, типа урока, личности педагогов и особенности их работы. Ну и немного напомню: Виды и содержание УУД, формируемые на уроках физической культуры.

**Личностные:**

1.Самоопределение

2.Смыслообразование

Регулятивные:

1.Соотнесение известного и неизвестного

2.Планирование

3.Оценка

4.Способность к волевому усилию

**Познавательные:**

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение

8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

**Коммуникативные:**

1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

2.Постановка вопросов

3.Разрешение конфликтов

Структура урока физической культуры должна быть прозрачной для обучающегося. То естьобучающийся должен знать: зачем я это делаю?

Должно быть осмысление урока.

 Соответственно между частями урока должны быть логические связи:

1.Актуализация, постановка проблемы, мотивация

2.План, целеполагание

3.Критерии оценки в процессе урока, к чему стремиться, к какому результату в зависимости от индивидуальных способностей

4.Осмысленное выполнение упражнений. Обучающиеся должен знать зачем они выполняют те или иные упражнения. На какие группы мышц, и зачем им это нужно.

5.Самооценка при выполнении упражнений. Что получается, а чтонет.

6.Коррекция

7.Реализация

8.Рефлексия. Перспективный план на реализацию задач

Итак, резюмирую: ФГОС- это совокупность требований, обязательных при реализации образовательной программы, требований к результатам освоения, к структуре и условиям реализации…, это не передача суммы знаний, а развитие личности учащегося на основе освоения способов деятельности. А как это требования по физической культуре выполняются в нашей школе? На сегодняшний день мы обеспечиваем возможность исполнения требований Стандарта по материально-техническому обеспечению (у нас есть стадион, хороший спортивный зал, имеется необходимый спортинвентарь, закупается новое оборудования, соблюдаются санитарные требования, пожарные нормы и т.п.) и финансированию (осуществляется исходя из обязательств на основе задания учредителя). В части требований к преподаванию: в школе работают учителя 1 и высшей категорией.

Предмет физической культуры является образовательной учебной дисциплина и отвечает поставленным целям, где:

1. Формируем умения самостоятельно составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

2) создаются основы для умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

3) развиваются личностные качества и здоровый образ жизни;

4)идет организация систематических занятий физической культурой;

5) работаем над расширением опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

Работая в начальной школе, я на практике стараюсь реализовать требования ФГОС НОО на урочной деятельности. Сегодня остановлюсь только на урочной деятельности. Основная цель на уроках ФК в начальной школе: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развития основных физических качеств и формирование потребности в здоровом образе жизни.

На основании названной цели поставленыосновные задачи:

•создание успешности освоения основных двигательных действий при организации образовательного процесса на уроке физкультуры;

•формирование способов планирования, конструирования комплексов движений для достижения определённого качественного физического состояния;

• формирование способов оценки собственного физического состояния;

• формирование умения контролировать правильность выполнения двигательных действий и самостоятельного оценивания их.

Как выглядит первоклассник на уроке ФК? Он не имеет представления о физическом действии, не понимает ценности физического здоровья, не имеет отчетливого представления о структуре физической деятельности.

Информация о развитии здоровья для семилетнего ребёнка носит ритуальный характер (например, утренняя зарядка), никак не связанный с его реальной деятельностью. Следовательно, вести с ним диалог или предметный спор, как необходимое условие учебной деятельности, возможен, если есть хотя бы общее основание для спора. У первоклассника нет достаточного опыта для произвольного использования разновидностей перемещений, выполнения движений.

Поэтому первоочередной задачей физкультуры в 1 классе является введения в предмет. Нужно дать возможность первокласснику ощутить основные параметры выполняемых упражнений, как компоненты учебной деятельности (цель, самоконтроль, самооценка), обучить двигательным действиям, дать понятия о здоровье, познакомить с двигательным режимом, научить подсчёту пульса и т.п. Учитывать, что физически младший школьник двигается много. Движение приносит ему радость. Но делает все свои движения непроизвольно. А вот к произвольным длительным физическим нагрузкам он пока не готов, хотя его организм способен к быстрому восстановлению.

На уроках я стараюсь проводить достаточно большой объём физической нагрузки, но при этом разбиваю ее на множество краткосрочных нагрузок с небольшими перерывами, во время которых задаю вопросы, связанные с решением учебных задач.

Одновременно, учу формулировать проблемы и выдвигать гипотезы. Позже, стараюсь организовать ситуацию исследования того или иного способа передвижения или выполнения действия, но при этом, чтобы они обговаривали свои действия, пробовали их выполнить и сравнить свои действия с действием других. Они стараются, но непроизвольно выполняют хаотичные движения, не связанные с упражнением. Например, после проведенной игры или эстафеты, задаю вопросы:

-Чем отличаются произвольные двигательные действия от непроизвольных?

 Ответ ожидаю такой, что произвольное движение – это такое, которое имеет цель: быстро добежать, незаметно изменить положение, увернуться от столкновения, не получить травму при падении, преодолеть препятствие, далеко или точно бросить предмет.

Следующий вопрос: - А что такое «Действие»? (Ожидается ответ: построение, ползание, перемещение на четвереньках, тихая, быстрая ходьба и бег, кувырки, перелезание, перепрыгивание и т.п.).

После упражнений с мячами с различной скоростью и выполнением различных заданий, задаю вопрос: Чем отличаются одни движения от других? (они отличаются по силе,быстроте, сложности выполнения, по набору элементов). После кувырков или стойке на лопатках:-

Как можно отличить одни движения от других?» (посмотреть, сравнить, прочувствовать самому, послушать и т.п.).

Очень часто на практике рассматриваю бег и прошу детей определить: как быстрее или медленнее можно передвигается с положением головы прямо или наклоненной в сторону? Какие конечности задействованы в беге? Даю задание пробежать с руками, сцепленными за спиной?

Удобно?(здесь можно предложить передвижения в беге по любому признаку – быстрые и медленные, прямо или боком, по степени подъёма бедра и т.д. и на данном этапе, ученики осваивают умение классифицировать).

В том же беге, за основу классификации беру постановку стопы на опору: с пятки, с носка, на всю стопу, стопы параллельно, стопы с разворотом во вне, с поворотом во внутрь, одна нога ставится с пятки, другая – с носка и т.д. После этого, задаю вопросы: как лучше и удобнее бежать?

Как быстрее? Дети отвечают. В итоге, выбираем наиболее удобный бег.

Здесь можно упрекнуть в антипедагогических действиях: обучаю детей неправильным действиям.

Не соглашусь: во-первых, в начале своего выступления я сказала, что ФГОС это не передача суммы знаний, а развитие личности учащегося на основе освоения способов деятельности.

Во-вторых, форма действия зависит от цели действия. (Приведу пример из жизни: если бежать до автобуса по гололедице высоко на стопе, ставя их по одной линии, высоко поднимая колени, то цели мы можем и не достичь. Это в лучшем случае. А в худшем – можем оказаться на больничной койке).

В- третьих, создаётся база различных движений, на основе которой формируются ловкость и координация.

Во 2 – 4 классах продолжаю работу, начатую в 1 классе, работаю над техникой элементов, над системой последовательных и взаимосвязанных действий по созданию учеником физического упражнения, по его исполнению и рефлексии, т.е. подвожу к универсальным учебным действиям, проведению простых экспериментов и исследований.

Стараюсь отступать от требований спортивных нормативов (кроме

нормативов комплекса ГТО), считаю, что это задача спорта. Вместо нормативов, применяю различные физические упражнения для удовлетворения учениками своих потребностей в движениях.

А потребности у них самые разнообразные: для формирования силы (различные «полосы препятствий», подтягивание и «отжимание»), проведения досуга («Веселые старты», игры), повышения самооценки или повышения социального статуса (сильных, ловких, красивых уважают) и для здоровья (Гимнастические комплексы и комплексы общеразвивающих упражнений). А для оценки уровня физической подготовленности учащихся (высокий, средний

или низкий), предлагаю продемонстрировать физические качества в беге, подтягивании, прыжках в длину и гибкости.

Выполнение задачи «быть здоровым, красивым, умеющим выполнять физические действия в соответствии со своими потребностями» зависит от того, желает ли этого сам ученик ее выполнить. А задача учителя – помочь ему решить эту задачу. Так же на своих уроках я формирую у обучающихся умение анализировать свою деятельность и корректировать ее. Работу организую в малых группах, в которых самостоятельно обучающиеся анализируют материал предыдущих занятий, следят за правильным выполнением упражнений в своих отделениях, участвуют в судействе и т.д.

Система работы по использованию личностно- ориентированного подхода на уроках физкультуры состоит в комбинировании элементов личностно- ориентированных и здоровьесберегающих технологий, создании системы использования всех сторон методики урока: организации урока; подбора средств; использования методов обучения и методов физического воспитания. В своей педагогической деятельности я не только формирую жизненно важные двигательные умения и навыки, но и воспитываю потребность в самоорганизации и умении самостоятельно выполнять физические упражнения.

Моя задача заключается в том, чтобы помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Для того чтобы преодолеть трудность и внедрить творческо- инновационную деятельность учителю необходимо помнить, что любые действия должны быть осмысленными. Это относится прежде всего к тому, кто требует действия от других. Развивать внутреннюю мотивацию – это движение вверх. Задачи, которые мы ставим перед ребенком, должны быть не только понятны, но и внутренне приятны ему, т. е. они должны быть значимы для него.

Нужно создать атмосферу успеха, помогать ребенку учится легко, обретать уверенность в своих способностях. Ведь физическая культура - это один из тех предметов, где связь обучения с жизнью используется как стимул самообразования, активизируется физический потенциал, прививается интерес к заботе о своем здоровье и его сбережению. А учитель, его отношение к учебному процессу, его творчество и профессионализм, его желание раскрыть способности каждого ребёнка – вот это всё и есть главный ресурс, без которого невозможно воплощение новых стандартов школьного образования.