**МБОУ Лянторская СОШ 3 учитель физической культуры УшаковС.Н**

**«Формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни»**

**Содержание**

Введение

Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни

1.1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии

1.2. Мотивация к ведению здорового образа жизни

Глава 2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры

2.1. Методы, приемы, направления по формированию здорового образа жизни школьника

2.2. Основные условия для формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры и в свободное время

 2.2.1. Работа с родителями

 2.2.2. Урок

 2.2.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

 2.2.4. Внеклассная работа

Результаты

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

**Актуальность темы исследования.** В современных условиях проблема здоровья детей приобретает наиболее значимый характер. Здоровье ребёнка, определяется влиянием внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям с другой стороны.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любого государства. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Здоровье детей – многофакторная проблема. Оно определяется наследственностью и образом жизни ребёнка. Современная наука утверждает, что только 20% уровня здоровья зависят от наследственных факторов, 20% - от экологии, 10% - от деятельности здравоохранения, а остальные 50% - от образа жизни человека. Понятие «образ жизни»  включает физическую,  психоинтеллектуальную и трудовую деятельность; двигательную активность; общение и бытовые взаимоотношения, привычки, режим, особенности работы. [1]

Так как большую часть времени ребёнок проводит в школе, его здоровье зависит от условий пребывания в ней. Школа является местом активной деятельности ребёнка на протяжении 9-11 лет. В этот период на здоровье школьников оказывает влияние большой комплекс социально-гигиенических, экологических  и других факторов. К сожалению, далеко не всегда это влияние положительно.

Развитие современного образовательного учреждения идёт по пути интенсификации физических и психических нагрузок на ребёнка. По данным НИИ педиатрии, лишь 14% современных детей практически здоровы. Соответственно 86% приходится на тех, у кого наблюдаются нарушения здоровья. Из них 50% имеют отклонения в развитии ОДС, 35-40% страдают хроническими заболеваниями, 80% детей поступают в 1 класс, имея различные отклонения в состоянии здоровья (от функциональных расстройств до хронических заболеваний). Причина – гиподинамия. Другими словами, недостаточная физическая нагрузка негативно влияет на здоровье школьников. Статистика показывает, что тенденция ухудшения состояния здоровья детей за последние 10-15 лет продолжает сохраняться. Это касается, в первую очередь, их слабого физического развития, различных нарушений опорно-двигательного аппарата, осанки, увеличения темпов роста числа хронических заболеваний и других показателей.

Результатом обучения в школе  сегодня являются не только сумма знаний, умений и навыков, но и набор ключевых компетенций, в число которых входит учебная самостоятельность. Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к ЗОЖ, занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Наша роль педагогов состоит в формировании мотивации здорового и безопасного образа жизни учащихся. [8]

**Проблемой исследования** является: изучение условий эффективности формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры.

**Целью** данной работы является задача рассмотреть физическую культуру как компонент здорового образа жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные **задачи:**

1. Рассмотрение вопроса здорового образа жизни, дать определение феномену.

2. Проследить связь здорового образа жизни и физической культуры.

3. Показать социологические аспекты взаимосвязи "физическая культура - здоровый образ жизни"

4. Определить важность занятий спортом.

**Объект исследования** - процесс физического воспитания в образовательных учреждениях.

**Предмет исследования** - средства, методы, формы организации и факторы физического воспитания, обеспечивающие формирование основ здорового образа жизни у школьников.

**Теоретическая значимость** работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для физического воспитания учащихся, а также методов, направленных на формирование здорового образа жизни.

**Практическая значимость** работы заключается в применении разработанных методов с учащимися и в рассмотрении полученных результатов.

**Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни**

**1.1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии**

Можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

• Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

• Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

• Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным "уродом", если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

• наследственность - 20%;

• окружающая среда - 20%;

• уровень медицинской помощи - 10%;

• образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

• человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

• экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

• социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

• медицинский фактор - 10%. [9]

**Здоровый образ жизни**

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

**Элементы ЗОЖ**
 Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.
 В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:
• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.
• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
• закаливание;



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:
• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
• социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
• инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
• личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада. [5]

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипо-кинезии.

Образ жизни школьника до поры до времени поддается родительскому контролю: лет до 10-12 многим родителям вполне удается устанавливать свои порядки питания, режима дня и гигиенических мероприятий. Однако чем старше ребенок, тем сложнее становится диктовать свои условия – это нормальный ход развития. Ребенок учится рассуждать, обретает самостоятельность. Поэтому в период взросления зачастую происходят перемены и в образе жизни школьника, которые могут приобрести характер критического противостояния родителя и ребенка.

Образ жизни школьника до поры до времени поддается родительскому контролю: лет до 10-12 многим родителям вполне удается устанавливать свои порядки питания, режима дня и гигиенических мероприятий. Однако чем старше ребенок, тем сложнее становится диктовать свои условия – это нормальный ход развития. Ребенок учится рассуждать, обретает самостоятельность. Поэтому в период взросления зачастую происходят перемены и в образе жизни школьника, которые могут приобрести характер критического противостояния родителя и ребенка.

**1.2. Мотивация к ведению здорового образа жизни**

Самое главное – с самого раннего возраста нужно подходить к вопросу здорового образа жизни, действуя гибко и стараясь индивидуализировать образ жизни ребенка. Воспитание здорового образа жизни: какова основная цель?

Смысл воспитания здорового образа жизни у школьников сводится к эффективной мотивации, причем конечной целью должен становиться не столько текущий благоприятный образ жизни, сколько формирование *самомотивации* – понимание, «прочувствование» необходимости ведения здорового образа жизни. Поэтому многие мудрые родители и педагоги формулируют для себя основное правило руководства примерно так: лучше пойти на уступки и разрешить ребенку что-то запретное и не совсем полезное, чем чрезмерно давить на него, переходя индивидуальный порог психологической выносливости. И действительно, лучше периодически позволять не совсем здоровую пищу, чем стать причиной депрессии или озлобленности с соответствующими негативными последствиями.

Каждый человек, даже самый маленький, - это свободная личность. Главная задача воспитания здорового образа жизни школьника - построение индивидуального плана здорового образа жизни.

Требование полного выполнения всех правил, как правило, приводит к развитию выраженного внутреннего конфликта у школьника, что может в конечном итоге вести к реакциям отрицания. Выросший ребенок, почувствовав возможность неподчинения родителям, нередко начинает делать все наперекор устоявшимся привычкам: вволю есть сладкое и жирное, курить и пить алкоголь, часами засиживаться перед телевизором и компьютером, забросить даже самые элементарные гигиенические процедуры. Чтобы избежать развития такой крайне нежелательной реакции, необходим ***индивидуальный план здорового образа жизни***, который будет включать наиболее значимые для конкретного ребенка пункты в приемлемой для него форме.

Формирование полезных стереотипов.

Когда ряд действий повторяется регулярно, начиная с самого раннего возраста, то эти самые действия становятся привычкой: человек, даже не осознавая смысла своих манипуляций, делает что-то просто потому, что так привык. Полезные стереотипы – вещь крайне полезная, однако не стоит забывать и о понимании смысла тех или иных мероприятий. Как можно раньше объясняйте своему ребенку пользу чистки зубов, мытья рук и т.п., строя разговор с учетом уровня интеллекта и степени зрелости психики.

Собственный пример.

Пример родителя может стать для ребенка решающим фактором формирования здорового образа жизни. Однако в то время как в дошкольном возрасте авторитет родителя практически абсолютен и ребенок не склонен сомневаться в правильности действий своих мамы и папы, то уже в более старшем возрасте этот авторитет нужно заслужить. Отношения взаимного доверия и любви, успешность родителя помогут сохранить действенность собственного примера не только в вопросах образа жизни, но и при принятии важнейших жизненных решений.

**Развитие мотивации**



Мотивация на здоровый образ жизни должна строиться на особенностях конкретного возраста школьника и его личностных особенностях.

Попробуем перечислить основные моменты, мотивирующие на соблюдение правил здорового образа жизни.

Мотивация самосохранения

Действует преимущественно при наличии существенной проблемы со здоровьем или при опасных обстоятельствах. Аллергик, перенесший анафилактический шок, вряд ли будет есть шоколад, если отчетливо помнит, что именно этот продукт стал причиной угрожающего для жизни состояния. Сколь бы вкусным ни было лакомство, оно не станет соблазном для такого человека.

Именно мотивация самосохранения может стать решающей для отказа от употребления наркотиков. Если ребенок с детства знает о частоте «молодых» смертей у наркоманов, то это может оказаться сильной мотивирующей силой.

Однако попытки необоснованного использования мотивации самосохранения могут принести только вред: родитель, говорящий о смертельной опасности курения, не сможет долго «морочить голову» ребенку: увидев, сколько людей разных возрастов курит и продолжает вести активную жизнь, школьник только потеряет доверие к родителю, а это сделает дальнейшие воспитательные усилия бесполезными. Говоря о вреде курения лучше делать акцент на саму зависимость, как потерю свободы, и на проблемы со здоровьем у курильщиков.

Также следует помнить, что мотивация самосохранения у детей относительно невысока: дети часто «носят розовые очки» и уверены, что с ними ничего страшного произойти не может.

Мотивация подчинения правилам общества

Именно благодаря мотивации такого типа окружение ребенка может оказать существенное влияние на его образ жизни. Это становится наиболее значимым в подростковом возрасте, когда школьники, общаясь тесными компаниями, перенимают друг у друга привычки и предпочтения. В этом отношении компания с выраженными спортивными установками может стать отличной базой для формирования здорового образа жизни школьника.

Мотивация удовольствия

Удовольствие от здорового тела является сильным стимулом соблюдения правил здорового образа жизни. Больной ребенок не может вволю побегать и поиграть, а это мотивирует его к правильному поведению, нацеленному на скорейшее выздоровление.

Воспитание здорового образа жизни школьника стоит самых больших стараний и усилий: нужно показывать на своём личном примере, что учитель за здоровый образ жизни, больше общаться и проводить время вместе на свежем воздухе (прогулки, экскурсии), а самое главное, любить и уважать в своем школьнике свободу личности – и тогда всё получится! Но не менее важное - родители тоже должны быть примером для своих собственных детей. [6]

Готовым продуктом формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни у школьников является:

* осознание ребенком необходимости к самообразованию и развитию, которое базируется на формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья.
* снижение уровня заболеваний;
* повышение продолжительности жизни;
* способствование улучшению микроклимата в семье;
* обеспечение полноценной счастливой жизни детей и их родителей;
* повышение социальной активности;
* улучшение работоспособности организма;
* искоренение вредных привычек;
* максимальное рациональное использование время на отдых и труд;
* обеспечение жизнерадостности, повышение настроения.

Бесспорно, развитие критического мышление, здоровое мышление и полноценная жизнь позволяет детям правильно сделать выбор в пользу здорового образа жизни. [3]

В основу содержания проекта положен системно-деятельностный подход, который позволяет: согласовать цели, поставленные педагогом, с собственными целями обучающихся; облегчить труд учителя за счет постепенного повышения самостоятельности и ответственности обучающихся; не в теории, а на практике обеспечить единство учебного и воспитательного процессов.

Процесс формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни у школьников целесообразно рассматривать, как органичную часть целостного педагогического процесса, как взаимодействие внешних и внутренних факторов, проявляющихся в сотворчестве. Внутренними факторами являются потребностно-мотивационная сфера школьника, его ценностные ориентации, отношения, самооценка, интересы, индивидуальные свойства. Внешним фактором в данном случае выступает образовательный процесс.

Таким образом, реализация процесса формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни  школьников предусматривает такое построение системы средств, которая, с одной стороны, направлена на изменение условий учебно-воспитательного процесса в школе, с другой стороны, – на изменение внутриличностной сферы школьников  посредством сознательно – волевой работы по осмыслению, переосмыслению ими отношения к здоровому образу и к стилю своей жизни.

Практический опыт показывает, что дети способны самостоятельно не только формировать цели, но и воплощать их. Совместная с ними деятельность поможет понять, что они знают о здоровье, что их интересует, беспокоит, тревожит больше всего, что бы они хотели сделать для своего здоровья и общественного здоровья. А инструментом может стать сотворчество, совместное постижение знаний, опыта – в неформальном, партнёрском взаимодействии детей и педагогов.

   Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Ситуация успеха – это результат сотворческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат деятельности подростка сопоставим с его ожиданиями. Это и есть фундаментальное ядро в формировании мировоззрения учащихся на принятие  здорового образа жизни, а воспитание происходит в результате ежедневного кропотливого труда. Задача педагога – тщательно спланировать воспитательный процесс, направив его в нужное русло.

**Глава 2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры**

**2.1. Методы, приемы, направления по формированию здорового образа жизни школьника**

Сложившаяся на сегодняшний день система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство детей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют мало места для положительных эмоций.
 Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. И в настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель физической культуры в состоянии сделать для здоровья ученика больше, чем врач и даже родители.
 Поэтому целью деятельности учителей  является формирование у обучающихся здорового образа жизни и интереса к занятиям физкультурой и спортом, а также подготовка обучающихся к жизни и к выполнению социальных функций.
 Как правило, тяжело детей мотивировать придерживаться ЗОЖ, так как вокруг много неизвестного, соблазнительного, неиспробованного. Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни? Это самосохранение, когда человек знает, что то или иное действие впрямую угрожает жизни, он это действие не совершает («Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни»);  получение удовольствия самосовершенствования («Ощущение здоровья приносит мне радость,   поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство»); возможность для самосовершенствования («Если я буду, здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы»); достижение максимально возможной комфортности («Я здоров, меня не беспокоит физическое и психическое неудобство»).
 Эти формулировки являются девизом для обучающихся, а для учителей нашей школы - это  возможность  управлять детьми и привлечь их к ЗОЖ.
 Осознание школьниками необходимости самостоятельного накопления, сохранения здоровья и создание учителем всех необходимых условий для этого дают действенный, стойкий положительный эффект в формировании культуры здоровья детей и подростков.

**Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:**

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека. Естественно, что информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории. К примеру, если темой лекции является материал, вызывающий интерес хотя бы у части слушателей, его усвояемость остальными слушателями значительно повысится. Оценивая в целом ситуацию в крае, следует подчеркнуть, что элементы информационно-пропагандистской системы в крае созданы и в последние годы принимают все более выраженный характер. На каналах краевого телевидения и краевого радио работают специализированные программы «Территория здоровья» и «Чаша здоровья», в краевых и местных газетах - специальные рубрики и тематические полосы «Ваше здоровье», «Советы врача», «Твой домашний доктор», «На приеме у врача» и т.п., посвященные вопросам охраны и укрепления здоровья, выработке мотивации бережного отношения к своему здоровью, где регулярно публикуются материалы о мерах профилактики заболеваний, обнародуются методики поддержания здоровья – от занятий физкультурой и спортом до рационального питания.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, по существу постоянно находящейся в зоне риска. Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления. Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. В то же время воспитание у детей заботы за собственное здоровье, формирование соответствующих умений и навыков в подавляющем большинстве заформализовано. Сложившаяся практика сводит эту работу в школе к лекциям, основным содержанием которых являются сведения о клинике, диагностике и лечении заболеваний. Как правило, их читают либо школьные медицинские работники, либо врачи территориальных поликлиник. Однако они не владеют методологией обучения и воспитания здоровому поведению, теорией и методами формирования у людей позитивной мотивации на сохранение здоровья. Отсюда отсутствие озабоченности состоянием собственного здоровья у подавляющей части здорового населения. Профилактика заболеваний только среди взрослой части населения или только среди детей недостаточно эффективна, так как ребенок живет в семье. Если родители и родственники ребенка имеют определенные факторы риска или страдают хроническими неинфекционными заболеваниями и не заботятся о своем здоровье, то у ребенка формируются стереотипы поведения, способствующие развитию этих же заболеваний. Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию, в семье родители приобщают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения, к жизни в обществе, взаимодействию с другими людьми, передают трудовые навыки. В семье решается досуговая функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств. Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе стало более настойчивым стремление оградить население, особенно молодежь, от вредных привычек, формируется законодательная база в этой области, однако говорить об успехах преждевременно. Три четверти мужчин в возрасте до 40 лет курит, стремительно увеличивается удельный вес курящих женщин и подростков. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70 процентов несчастных случаев, 60 процентов смертельных отравлений связано с употреблением алкогольных напитков. Согласно данным общероссийского мониторинга наркоситуации, количество лиц, допускающих незаконное потребление наркотиков, составляет 6 млн. человек. По оценочным данным к настоящему времени на Ставрополье число потребителей инъекционных наркотиков достигает 60 тысяч человек. Основной формой антинаркотической профилактики в крае является пропаганда. Но работа эта во многом идет вхолостую, особенно с детьми и молодежью. Разъяснительная работа специалистов здравоохранения проводится эпизодически, ею практически занимаются врачи наркологи и не задействованы врачи других специальностей. Профилактические акции, как правило, проводятся в городах, не затрагивая небольших населенных пунктов. В агитационных материалах не учтена психология «рыночного» поколения с более индивидуализированным сознанием, чем у старшего поколения, его новая потребительская субкультура, в которой главным понятием является престиж. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения. С учетом этого, проведение целенаправленных массовых акций с привлечением известных личностей, оказывающих влияние на общественное мнение, может оказаться самым результативным.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Естественно, что коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время, сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки физкультуры в школе, физкультпаузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо, прежде всего, преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни. [7]

**2.2. Основные условия для формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры и в свободное время**

Необходимыми видами деятельности по формированию позитивной мотивации к здоровому образу жизни являются:

* заострение внимания школьников и их родителей на сохранении собственного здоровья;
* своевременное оказание помощи в развитии позитивного отношения к физической культуре;
* мотивирование детей к развитию личностных физических качеств;
* проводимая профилактическая работа в сфере вредных привычек;
* пропаганда здорового образа жизни;
* организация культурно-массовых мероприятий;
* информационная и профилактическая работа с родителями для успешного становления принципов здорового образа жизни.

**2.2.1. Работа с родителями**

*Взаимодействуя с родителями* необходимо ставить следующие задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребёнка

2.Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования школы и семьи в вопросах здоровья детей.

3.Формировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребность в здоровом образе жизни.

4. Повысить интерес родителей к деятельности школы и жизни ребенка в неё.

         Для того, чтобы определить направление  и выбрать наиболее  эффективные формы  работы с каждой семьёй или конкретной группой родителей, необходимо получить информацию об особенностях их образа жизни. Форма общения ни в коем случае не должна носить поучающего характера, а быть совместной попыткой рассмотреть актуальную для всех проблему со всех сторон.

Образ жизни школьника до поры до времени поддается родительскому контролю: лет до 10-12 многим родителям вполне удается устанавливать свои порядки питания, режима дня и гигиенических мероприятий. Однако чем старше ребенок, тем сложнее становится диктовать свои условия – это нормальный ход развития. Ребенок учится рассуждать, обретает самостоятельность. Поэтому в период взросления зачастую происходят перемены и в образе жизни школьника, которые могут приобрести характер критического противостояния родителя и ребенка.

Работу с родителями можно строить по двум направлениям:

- просвещение самих родителей;

- активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми.

 Информационное обеспечение деятельности педколлектива и родителей включает в себя:

- страницу ЗОЖ на сайте школы;

- выпуск стенных газет, плакатов, листовок, посвящённым различным темам ЗОЖ;

- оформление классных уголков, стендов, содержащих информацию о ЗОЖ.

       Во время каникул учителями  физической культуры и классными руководителями, совместно с родителями, организуются экскурсии, однодневные и многодневные походы. Родители  являются активными помощниками в организации и проведении спортивно - массовых мероприятий, входят в состав жюри. Традиционными  в школе стали такие мероприятия как:

- Дни здоровья

- военно - спортивные праздники

- семейные состязания

- спортивные викторины

- Дни открытых дверей

- предметная неделя кафедры «Физическая культура»

- праздник «Масленица»

- кросс «Золотая осень»

      Популярной  формой по формированию здорового образа жизни  при непосредственной помощи родителей  является проведение конкурсов «Мы против наркотиков», «Мама, папа, я – знающая ПДД семья», «В здоровом теле - здоровый дух», создание рекламных роликов, инсценирование сказок и многое другое. [8]

При проведении профилактической работы среди учеников и их родителей педагогам необходимо заострить внимание на развитие и формирование психической культуры школьников; на формирование доверия к себе, к родителям, к обществу; понимании и осознании своих физических способностей и недостатков; на осознании правильного выбора и формировании установки здорового образа жизни; на неприемлемости вредных привычек и на самоутверждении в социуме.

Используя любые формы и методы работы необходимо учитывать то, что решение о следовании здоровому образу жизни человек принимает самостоятельно, так как и определяет мероприятия, которые соответствуют этому принципу, поэтому главное не навязывать ЗОЖ, а способствовать мотивации и осознанию необходимости вести ЗОЖ.

Позитивная мотивация на ЗОЖ школьников напрямую зависит от уровня выработанной привычки заниматься физической культурой. Для этого необходимо:

* стимулировать и поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями;
* вооружать учеников знаниями по таким дисциплинам как физическая культура, гигиена, физиология, валеология;
* воспитывать убеждение в необходимости систематически заниматься как элементарными физическими упражнениями, так и разными видами спорта;
* способствовать осознанию необходимости выполнять физические упражнения не только на уроках физической культуры, но и во вне урочное время.

**2.2.2. Урок**

Наиболее эффективной формой организации физической активности учащихся является ***урок.***

*Основная цель учителя* в своей работе - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Достижению цели способствует решение следующих *задач:*

Развитие основных физических качеств и способностей ребенка, умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа жизни. Формирование культуры движений, понимание зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни. Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, основах самостоятельных занятий физическими упражнениями. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию, формирование осанки и стопы. Обучение навыкам безопасности жизнедеятельности.

В основе успешной реализации педагогической деятельности лежат следующие основополагающие *принципы*:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

2. Учет познавательной активности в двигательной активности. Единство психического и физического развития.

3. Наглядность.

4. Принцип целостности человека, психосоматического, социокультурного единства.

5. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

7. Принцип дифференцированного подхода.

8. Учет возрастных и половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

 Урок должен быть движущей силой к успешному осуществлению всех остальных внешкольных форм работы, и в том числе содействовать пробуждению в учеников интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом в повседневной жизни. Учитывая этот неоспоримый факт, необходимо правильно использовать различные формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы на протяжении всего учебного процесса.

 Нельзя упускать тот факт, что формирование ЗОЖ напрямую зависит от содержания и качества проведения уроков физической культуры.

Каждый урок физической культуры должен быть не только набором физических упражнений и нормативов, но и нести следующие компоненты:

* Информационность - увеличение уровня знаний о здоровом способе жизни;
* Эмоциональность обучения дает возможность повысить уровень доверия школьника к педагогу и к самому себе;
* Воспитательная составляющая;
* Практическая составляющая ориентируется на реальные способы развития и сохранения здоровья.

Поэтому следует обьединить разъяснительную, воспитательную работу и различные формы практических занятий, чтобы физическая культура, была не простым уроком выполнения физических упражнений, а неотъемлемым компонентом жизни школьников. Такая работа должна включать следующие формы работы:

* Качественные уроки физической культуры;
* Спортивно-оздоровительные мероприятия;
* Спортивно-массовая работа;
* Факультативы;
* Самостоятельное занятие физической культурой с целью сохранения и развития физического здоровья.

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, при решении которых целесообразно использовать современные образовательные технологии или их элементы.
 Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности. Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений каждого учащегося. Здесь ведущую роль играет технология уровневой дифференциации.
 Использование на уроках элементов модульной технологии способствует формированию рефлексивных умений, что необходимо для положительной мотивации к здоровому образу жизни. Модульная технология интересна и эффективна тем, что она позволяет удачно сочетать новые подходы к обучению и устоявшиеся методические рецепты традиционной системы.
 В урок учитель должен включать знания о приемах закаливания, о способах самоконтроля, о способах саморегуляции. Это оказалось возможным при определении воспитательного потенциала урока физкультуры. Он состоит в возможностях прикладного решения проблемы воспитания цивилизованного отношения к ценностно-культурному слою сознания учащихся, как внутренней, субъективной среде, являющейся основным источником самоорганизации личности. [4]

Для успешной реализации цели и решения задач при работе учитель использует следующие *педагогические технологии*:

1. Здоровьесберегающая технология: создание условий для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся.

 2. 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.

3. Личностно-ориентированный подход: учет особенностей, возможностей, способностей и уровня физического развития каждого ребенка; соответствие предлагаемых упражнений и физической нагрузки возрасту, полу и уровню развития двигательных способностей; оценивание индивидуальных достижений каждого учащегося; индивидуальная работа с одаренными учащимися.

4. Технология физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей: развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего, гармонического развития школьника. На развитие двигательных способностей направлено 40% программного материала.

5. Игровая и соревновательная технология: 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» - оценивал игру П. Ф. Лесгафт. При правильном использовании игровой и соревновательной технологий раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины. А проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащихся.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют активные *методы*, которые основаны на демократическом стиле взаимодействия учителя с учеником, так как они способствуют формированию критического мышления, инициативы и творчества. К ним также относятся социальное проектирование, метод открытой трибуны, ситуационно-ролевая игра, социально-психологический тренинг, интеллектуальный аукцион, метод анализа социальных ситуаций с морально-этическим характером, игра-драматизация и тому подобное. Целесообразно применять как традиционные, так и нетрадиционные методы обучения и воспитания, главное, чтобы эти методы учитывали психофизическое развитие учеников. Средства необходимо выбирать в соответствии с конкретными условиями работы. [2]

**2.2.3.** **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

  В процессе проведения **физкультурно-оздоровительных мероприятий** решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

***Физкультминутки на уроках, активные перемены*** с использованием физических упражнений под музыку, которые подбираются с учетом возрастных особенностей школьников, способствуют эффективности отдыха и последующей установки на учебную деятельность. Они снимают лишнюю напряженность, координируют движения и являются оптимальным средством формирования привычек правильного поведения, взаимоотношений с одноклассниками.

***Утренняя гимнастика до учебных занятий.*** Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т. е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры.

***Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня*** (спортивный час) решают следующие оздоровительные задачи: повышение двигательной подготовленности, укрепление здоровья, физическое развитие. Они значительно отличаются от уроков, более эмоциональны и [доступны](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/202.php), проводятся в игровой форме. Воспитатель ГПД, учитывает интересы учеников, стремиться вызвать у них активность, творческую самостоятельность. Детям, менее физически развитым, уменьшается объём и интенсивность упражнений. Содержание спортивного часа: ОРУ с предметами; метания, смешанные висы; прыжковые и беговые упражнения; передвижение на лыжах и катание на санках; подвижные и спортивные игры.

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.

**2.2.4. Внеклассная работа**

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.

*Задачи внеклассной работы*:

-содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

-углублять и расширять здания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;

-воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;

-организовывать здоровый отдых учащихся;

-прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

*Внеклассная форма занятий физическими упражнениями включает в себя*:

* Физкультурно-оздоровительные мероприятия с младшими школьниками. К ним относятся: час здоровья, тренинги, гимнастика до учебных занятий, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах. Как правило, они проводятся на открытом воздухе. Целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной физической работоспособности.
* Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, к ним относятся: дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристические походы и слеты, физкультурные праздники и конкурсы, эстафеты, «веселые старты», спортивный КВН. Цель мероприятий пропаганда физической культуры и спорта, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.
* Группы и кружки общей физической подготовки. Цель - развитие двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным занятиям.
* Спортивные секции и кружки физической культуры. Их цель состоит в том, что на основе интересов и наклонностей учащиеся могли углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высоких результатов.
* Физкультурно-познавательные занятия это оригинальная форма работы с учащимися по физическому воспитанию, которая направлена на развитие у ребенка знаний, умений и навыков, развитие любознательности, формирование доступных представлений и знаний о пользе физических упражнений и игр, формирование у него самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности. Сюда относятся: внеклассный час по физической культуре, беседа, рассказ, лекция, работа по карточкам.

*Эффективность внеклассной работы* обеспечивается при соблюдении следующих условий:

-тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);

-доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;

-преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;

-привлечение родителей и шефов к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;

-четкое руководство со стороны администрации и учителей деятельностью школьного коллектива физической культуры. [10]

Бесспорно, хорошо организованная внеклассная пропагандистская, оздоровительная и спортивно-массовая работа не только путь к глубокому усвоению учащимися программного материала, но и дает возможность выявить интересы учеников для последующего привлечения их к различным видам спорта.

Кроме того, нельзя недооценивать роль ***закаливания****,* которое зависит от объема теоретических знаний и практических умений в использовании оздоровительных сил природы для непосредственного укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Только достигнув высокого уровня физической культуры, ребенок сознательно выполняет процедуры закалывания, систематичность выполнения которого формируется путем сложенной работы педагогов и родителей. Закалывание дает возможность быстро приспосабливаться организму к смене погоды, повышает иммунитет, стимулирует обмен веществ, что в свою очередь повышает сопротивляемость организма негативным факторам окружающего мира.

Еще одним звеном ЗОЖ является ***режим дня*.** Очень важно для школьника, соблюдать строгий режим дня, рациональное распределение времени на труд и отдых, сон и питание. В режим дня любого ребенка должна входить утренняя гимнастика и закалывание любого рода.

Естественно, что формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни невозможно решать без ***органов ученического самоуправления****,* так как доверие намного выше к информации, которую дети получают от своих одноклассников, сверстников, друзей и в том числе от родителей. Поэтому с этой целью необходимо организовывать пропагандистскую работу среди звена «ученик – ученик», выходя за рамки учебного процесса. Не будет лишним проведение анонимного опроса с целью диагностирования отношения детей к собственному здоровью, для последующей работы с учениками и их родителями.

**Результаты**

Педагогический коллектив стремится создать благоприятные условия для обучения и повышения физической культуры детей, направленных на саморазвитие и формирование здорового образа жизни, накопление и сохранение здоровья посредством таких компонентов:
- образовательного процесса, который обеспечивает индивидуальный подход к особенностям каждого ученика путем дифференциации учебных нормативов в соответствии с уровнем его развития;
-  выполнение 3 – х часовой недельной нагрузки по физической культуре;
- формирования мотивации физического самосовершенствования, накопления собственного здоровья через систему внешкольных и внеклассных мероприятий по физической культуре и спорту, пропаганду спортивных достижений учащихся нашей школы, культивирование совершенствования физического развития;
-  получения удовольствия и удовлетворения от процесса ведения здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом;
- создания оздоровительной системы физического воспитания с использованием базовых форм: уроков физической культуры; уроков по ЗОЖ; выполнения домашних заданий по физкультуре; самостоятельных тренировок любимым видом спорта; проведение зарядки; занятий в спортивных секциях в школе или учреждениях дополнительного образования; семейных занятий спортивными увлечениями (походов, прогулок на лыжах, вечерних пробежек, семейных соревнований «Мама, папа, я – дружная семья» и т д.); проведение Дня здоровья; проведение недели спорта; участие в спортивных праздниках; организация товарищеских встреч по различным спортивным играм; участие в районной спартакиаде.

Из личного опыта могу сказать, что в учебном плане нашей школы предусматривается проведение уроков «Физическая культура» в объёме трёх часов в неделю. Преимущественно в начальных классах используется в процессе занятий игровая деятельность.

Урок физической культуры служит фундаментом для всех форм внеклассной работы по развитию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков и качеств. Поскольку уроки физической культуры должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, я провожу их на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом уроке. Считаю, что формированию положительной мотивации к изучению предмета способствуют:

Тщательный подбор содержания учебного материала (чтобы было интересно заниматься и сильному и слабому ученику); продуманная организация учебной деятельности (минимум простоя, максимум возможной плотности урока); учет способностей и возможностей учащегося; использование группового метода; стиль педагогической деятельности учителя и личный пример.

Приступая к проведению любого урока, я следую не только его структуре, выраженной в трёхчастной схеме (вводная, основная, заключительная), программе, основным требованиям и методам, но и чётко ставлю перед собой задачи по формированию здорового образа жизни.

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 функциями.

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».

В МОШ № 50 воспитание ЗОЖ идет через:
- информационно – профилактическую работу (беседы, классные часы, праздники, конкурсы плакатов, рисунков, агитбригады по ЗОЖ);
- уроки по основам знаний проводятся с использованием презентаций, которые делают урок интересным, запоминающимся, наглядным;
- разработан календарный план воспитательной работы, куда включены: «День здоровья», школьная спартакиада, спортивные праздники, субботники, уборка школьной территории, урока класса, уборка буфета, акция «Чистый рейд»;
 - накапливается практический материал: на классных часах не только учитель-предметник, классный руководитель показывают презентации по ЗОЖ, но и разработанные детьми презентации, доклады, рефераты.

В подвижных играх участвовать должны не только дети, но и мы, учителя, таким образом, нами зарабатывается не только авторитет, но самое главное - уважение и детское доверие. Играть необходимо не только с малышами, но и с подростками, и не только в спортивные игры, а в самые разные подвижные, даже озорные.
 Нам необходимо поощрять любые порывы детей. Даже малым отказом мы отворачиваем их от себя и теряем. Тяжело вернуть  доверие ребенка. Поэтому наши ученики с удовольствием участвуют во всех спортивных мероприятиях.

Таким образом, в  распоряжении образовательной системы имеются мощные возможности для позитивного воздействия на здоровье путем повышения уровня грамотности, воспитания культуры здоровья, приобщения к ведению здорового образа жизни. Не использовать их — значит не решать главную задачу образования — подготовку ребенка к самостоятельной жизни. Фундаментальный принцип педагогики: качество подготовки ученика к реальной жизни определяется, в конечном счете, профессионализмом учителя.

**Заключение**

Физическая культура как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования. Еще Гиппократ сказал: “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную жизнь”.

Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

Негативное влияние гипокинезии на организм учащихся очень велико. У детей двигательный дефицит приводит к тому, что отмечается заметное снижение внимания, координации, точности и быстроты движений, ухудшение зрения.

Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Есть еще фактор, подчеркивающий необходимость физической разрядки в процессе умственного труда – это значительное количество информации, получаемой в школе. Увеличенная умственная нагрузка ускоряет утомляемость, требуя соответствующего роста физической активности. Данную роль выполняет учитель физкультуры, основной целью которого является воспитание здоровых, социально и психологически активных учеников.

Физическое воспитание определяется как целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального использования природных условий внешней среды.

Физическое воспитание направленно на формирование двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы физического воспитания, построенной на представлениях о ценности физической культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового образа жизни, сохранении здоровья. Физическая культура рассматривается как важнейшая часть государственной программы оздоровления населения, укрепления здоровья, формирования привычек здорового образа жизни у школьников. Разрабатываются многообразные концепции в создании новой системы физического воспитания и образования.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни должно начинаться с младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для этого необходимо использовать различные методики с учетом возрастного статуса, а также уровня физической и психологической подготовленности. И в дошкольном образовательном учреждении, и в средней общеобразовательной школе, и в вузе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье.

**Список использованной литературы**

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

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

3. Корж В.С. Формування здорового способу життя.//Здоров’я та фізична культура. – 2006.- №7. –с 23.

4. НеверковичС.Д. , Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович,  Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин.-М.: Academia, 2010.-336с.

5. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. - № 2. – С. 3-14.

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

7. Эффективная методика двигательной подготовки школьников. // Пути повышения физической культуры школьников.-Омск: ОГПИ, 1989. –С.13. Жук В. А., Мартыненко И. П.

8. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/18/formirovanie-u-shkolnikov-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu>

9. <http://works.doklad.ru/view/sDB4TZTzLjA/all.html>

10. <https://doc4web.ru/fizkultura/effektivnost-form-vneklassnoy-raboti-po-fizicheskoy-kulture-u-ml.html>  Учитель физической культуры Лянторской СОШ 3 Ушаков С.Н.