**Уроки физической культуры в начальной школе главный компонент формирования здорового образа жизни обучающихся**

*/творческая презентация педагогического опыта/*

*Суркис Борис Иосифович, учитель физической культуры*

*МБОУ «СОШ № 2имени С.И. Подгайнова*

*г. Калининска Саратовской области»*

Весенний цветущий луг, в чистом голубом небе воздушный шар, а в нём волшебник, он орошает цветы чудесным тёплым дождём.

Цветущий луг – это моя школа, цветы – мои ученики, чудесный дождь – это дождь Здоровья. Я, пока не волшебник, я только учусь…

В «Законе об образовании» в ст.11 говорится, что одной из задач системы образования является развитие творческих, духовных и физических возможностей личности, формирование прочных основ здорового образа жизни. А физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент Здорового Образа Жизни.

Однако при решении образовательной задачи формирования основ ЗОЖ на уроках физической культуры встречаютсяпроблемы.

Они и заставили меня обратиться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке.

Как говорил Василий Александрович Сухомлинский "Школа не должна вносить резкого перелома в жизнь. Став учеником, ребенок продолжает делать сегодня то, что делал вчера”. В своей педагогической деятельности я стремлюсь к организации к преемственности между дошкольным и начальным звеном сегодня это одно из условий непрерывного образования ребенка. Мы тесно сотрудничаем с ДОУ «Почемучка». Проводим совместные спортивные праздники «В гостях у дошколят», пропагандируем ценности физической культуры и здорового образа жизни – детская агитбригада « На зарядку становись!», ведём учёт индивидуальных достижений дошкольников.

Таким образом, создаётся благоприятная атмосфера на этапе перехода детей из детского сада в начальную школу.

В нашей школе обучается более 400 школьников, а большого оборудованного спортивного зала у нас нет. Значит, нет комфортных условий для занятий физической культурой, падает интерес к занятиям, повышается уровень заболеваемости детей. Для решения этой проблемы я разрабатываю рабочую программу с учётом таких условий, планирую большую часть уроков проводить на свежем воздухе – стадион, школьная площадка. Использование оздоровительных сил природы способствует повышению общей работоспособности организма, замедляет процесс утомления.

Модернизация процесса физического воспитания заставляет нас, учителей, отходить от старых привычек, решаться на эксперименты, разнообразить формы и методы обучения: использование дыхательной гимнастики, разноуровневые задания, обязательное использование упражнений на релаксацию.

 Ученикам нравятся нетрадиционные уроки: в форме соревнований и игр, уроки с использованием компьютерных технологий: презентации, тестирование, диагностика.

В конце каждой четверти провожу, полюбившийся детям урок «Твой выбор»,  который заключается в следующем: вдоль всех сторон спор­тивного зала разложен инвен­тарь: скакалка, обруч, мячи и др.,  которые находятся на определённом расстоянии друг от друга. Ученикам  в процессе урока после разминки разрешается брать любой инвентарь и выпол­нять упражнения, ранее изученные, или придумать свои, только не мешать друг другу, соблюдая интервал и технику безопасности.

    Таким образом, вовлекаются в физкультурно-оздоровительный процесс урока все учащиеся. Конечно, не обязательно весь урок только пры­гать или бросать мяч в кольцо. Устали - можно сменить деятельность: заниматься с гантелями, метать мяч в мишень, разгадывать кроссворды и даже просто танцевать под музыку. Учитель течение всего урока наблюдает за всеми, помогает, подсказывает. Итог такого урока заряд бодрости у детей на весь день.

В настоящее время востребовано умение работать в группе, сотрудничать — форми­ровать коммуникативную компетенцию. Предлагаю ученикам такой урок - игру «Улей».  Работа  выполняется в прохождении станций (прыжки через скакалку, приседания и др.), которые они выполняют в парах,  показывая навыки само - страховки и самоконтроля ребята заносят результаты в карточки. Работа учителя на уроке подать сигнал для начала и конца выполнения задания (30 секунд), следить за техникой безопасности и техникой выполнения.

Ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом. Снижается эмоциональная напряжённость, улучшаются  взаимоотношения всех участников образовательного процесса, тем самым, реализуются основы здоровьесберегающих технологий.

На протяжении своей преподавательской деятельности я ищу способы решения задачи: как сделать, чтобы физическая культура и здоровый образ стали обязательной частью жизни детей, чтобы все понимали, что движение – это основа развития и воспитания ребенка.

3 часа занятий в неделю это очень мало, а решить эту проблему помогает внеурочная деятельность:

1. Спортивные праздники, дни здоровья, акция «Массовая зарядка»
2. Проектная и исследовательская деятельность
3. Здоровьесберегающие технологии невозможны без участия

родителей. Я обязательно планирую родительские собрания и консультации для родителей. Организуем совместные праздники.

1. Физкультура позволяет развиваться не только организму, но и душе.

На занятиях я стараюсь донести до учащихся то, что сила должна находиться в гармонии с моральным духом. Ребятам нравятся интегрированные кружковые занятия: «разговор о правильном питании», «музыка, народные традиции и движение», выпуск стенгазет, пропагандирующих ЗОЖ, анкетирование по вопросам культуры здоровья.

1. Педагогика гласит о том, что именно физический труд

способствует становлению крепкой семьи, умению организовать отдых. Практикуются такие занятия, на которых я сочетаю трудовую деятельность и физическую культуру.

1. Активное участие в соревнованиях и спартакиадах.

Летом работа в физкультурно-оздоровительном направлении не прекращается. Эти функции выполняет школьный летний лагерь с дневным пребыванием детей. На протяжении всей работы лагеря большое внимание уделяем укреплению здоровья учащихся. С этой целью проводятся ежедневно: утренняя зарядка, час здоровья, спортивные соревнования, воздушные, солнечные и водные процедуры. А одним из результатов просветительской игры «Скажи здоровью да!» стало создание уголка здоровья с тренажёром «Ладошки», массажными ковриками и т.д.

Оздоровлению общества способствует физкультура и спорт, именно поэтому сейчас идёт популяризация спорта. Для выявления одарённых детей диагностику физической подготовленности, как я уже говорил, начинаю с дошкольного возраста, а с 1 класса завожу на учеников таблицу уровня физического развития, в которой ежегодно фиксирую динамику состояния физической подготовленности.

Для воспитания у младших школьников сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовленности начал вводить сначала карточки здоровья, затем «Паспорт здоровья», в котором отражаются результаты тестирований развития физических качеств, медицинская группа здоровья.

Я внимательно отслеживаю уровень здоровья и физической подготовленности и вношу свои рекомендации индивидуально для каждого ученика. Начиная со 2-го класса, вводятся «Творческие задания», где учащиеся учатся правильно составлять свой режим дня, подбирать одежду и обувь для занятий физкультурой и спортом, вести Лист самоконтроля и т.д.

В зависимости от результатов тестирования и уровня достижений обучающиеся в каждом классе отмечаются не только отметкой, но и определёнными значками.

Всё это способствует побуждению младших школьников активно заниматься физической культурой и осознавать значимость здорового образа жизни.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Я считаю, что мои ученики частично уже готовы к этим испытаниям, благодаря проводимой в системе работе.

Я не волшебник, я только учусь, а физкультура и спорт позволяют мне делать чудеса. Сейчас наша школа это цветущий весенний луг, но я верю, что за весной придёт лето и наши цветы окрепнут и заиграют новыми, яркими красками.

**Используемые источники:**

1. <http://www.openclass.ru/>
2. <http://www.dissercat.com>
3. <https://infourok.ru/>

**Литература:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.,2004.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2007.
3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М., 2002 г.
4. Лопуга В.Ф., Лопуга Е:.В. Валеология : к здоровью через движение. Методические рекомендации- Барнаул. АКИПКРО, 2009г
5. Сериков В. В. Личностный подход в образовании. - Волгоград, 1994.
6. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. - М., 1998.
7. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М., 1996;