

## **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, совершенствование двигательной активности учащихся путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.**

**Разработчик: тренер-преподаватель по футболу Попов В.И.**

Одной из главных задач современной школы является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни. Здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов в настоящем и будущем.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования большое значение придаёт формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Поэтому мы используем в своей работе программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, которая представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Для обеспечения выполнения программы необходимо использование здоровьесберегающих технологий. Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, подходов к реализации возможных проблем, знакомых большинству педагогов, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство, реализующее идеи следующих здоровьесберегающих технологий:

- *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- *стимулирующие* (физические нагрузки, приемы психотерапии);
- *информационно-обучающие*.

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уклада жизни города, района, школы, класса.

Целью педагогической деятельности учителя начальных классов является обеспечение положительной динамики состояния здоровья обучающихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, формирование у ученика основы здорового образа жизни на уроках и во внеурочной деятельности.

Для достижения цели по формированию здорового образа жизни используются различные методы и приемы:

- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- соревновательный метод;
- другие активные методы обучения.

Средства выбираются в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия: физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно - оздоровительные праздники; тематические праздники здоровья в рамках внеурочной деятельности.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает желание заботиться о своём здоровье, установку на использование здорового питания, использование оптимального двигательного режима, соблюдение режима дня, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни. К ним относят длину, массу тела, жизненную емкость легких, силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

На физическое развитие можно влиять с помощью физических упражнений, рационального питания, режима труда и отдыха.

Физическое развитие обусловлено законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или наоборот, препятствующие физическому совершенствованию.

Процесс физического развития подчиняется закону возрастной ступенчатости. Физическое развитие связано с законом единства организма и среды. Зависит от условий жизни человека. К условиям жизни относят социальные условия: условия быта, труда, воспитания, материального обеспечения. Это все влияет на физическое состояние человека и определяет его развитие.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем.

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующей требованиям жизни.

Показатели физически совершенного человека:

- 1) Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным условиям жизни, труда и быта.
- 2) Высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности.
- 3) Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка.
- 4) Всесторонне и гармонически развитые физические качества.
- 5) Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия.

б) Физкультурная образованность: владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться физическими способностями в жизни, в труде и в спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Термин физическая подготовка подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития.

Специальная физическая подготовка – это специализированный процесс, содействующий успеху конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека.

Результатом физической подготовки являются подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность сформированных двигательных умений и навыков.