Жуков Николай Владимирович,

учитель физической культуры и ОБЖ

МКОУ СОШ №2

Новосибирская область, г.Барабинск

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Физическая активность – естественная потребность человека, самый

важный стимулятор и регулятор жизнедеятельности. Вместе с тем известно, что двигательная активность лишь тогда является фактором формирования, сохранения и развития здоровья, когда она соответствует индивидуальным особенностям конкретного человека – состоянию здоровья, возрастным особенностям, тренированности. В системе оздоровительных мероприятий нашей школы важная роль принадлежит физической культуре и здоровому образу жизни.

Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный

режим у школьников разного возраста способствуют увеличению функциональных возможностей организма. Поэтому в процессе обучения применяю рациональную форму двигательной активности, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности.

Во время урочной деятельности, тренировочного процесса, занятий по лечебной физической культуре использую комплексы физических упражнений, способствующих выполнению основных социальных норм, высокой учебной работоспособности, относительно низкой утомляемости. В лечебной физической культуре применяю различные методы проведения занятий: гимнастический, спортивно-прикладной, игровой. Использование специальных упражнений на занятиях ЛФК (растягивание, упражнение в равновесии, корригирующие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, рефлекторные и дыхательные упражнения) позволяют улучшить у детей координационные способности, осанку, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

В теоретическом и практическом курсе обучения стараюсь воспитать навыки здорового образа жизни, определяемые решением ряда задач: соблюдение правил здорового образа жизни, включающих в себя закаливание; физическое образование учащихся: формирование специальных знаний в области физической культуры; развитие координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры; выполнение страховки и самостраховки учащихся при различных упражнениях; соблюдение правил личной гигиены; формирование навыков для определения рациональной последовательности и дозировки выполнения физических упражнений, а также соблюдение режима дня и правильного питания.

При соблюдении учащимися основных требований к физической культуре обеспечивается формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков; социальной коммуникативности, организованности; соблюдений социальных норм поведения в обществе, активного противоборства с нежелательными привычками.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный  
врачебный контроль и самоконтроль учащихся при выполнении физических упражнений. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физической культуры, тренера и врача могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Физическая культура и здоровый образ жизни способствуют

воспитанию воли, мужества, упорства в достижении цели, чувства ответственности и товарищества, а также указывают путь к оздоровлению нации и решению многих социальных проблем современной России.