**Формирование здорового образа жизни школьников на уроках физической культуры**

На протяжении нескольких лет результаты медицинского осмотра детей демонстрируют неблагоприятную ситуацию со здоровьем школьников. Среди общей заболеваемости на первом месте заболевания опорно-двиготельного аппарата (нарушение осанки, деформация грудной клетки, плоскостопие, остеохондроз, сколиоз), на втором месте заболевания органов зрения, далее идут заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, заболевания нервной системы.

Школьная медицинская служба не может в полном объеме осуществить работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, формированию потребности в здоровье, здоровом образе жизни. Необходимо научить ребенка быть здоровым.

Одной из задач программы развития школы является формирование сознательного отношения учащихся к своему здоровью, развитие физического потенциала каждого ученика.

Так как слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности именно на уроке физической культуры должна осуществляться работа по формированию здорового образа жизни учащихся. Учитель должен работать не только над развитием физических качеств, но и над укреплением здоровья. Мы не можем вылечить детей или остановить течение болезни, но в наших силах предотвратить появление многих заболеваний. Например, такие, как нарушение осанки, плоскостопие, заболевания органов зрения, желудочно-кишечного тракта. Учитель должен научить ребенка бережному отношению к своему здоровью. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников целесообразнее осуществлять через овладение теоретическим разделом программы «Физическое воспитание».

Теоретическая часть программы включает в себя изучение основ физической культуры:

- особенность зарождения физической культуры, история первых Олимпийских игр;

- здоровье и физическое развитие человека;

- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы,роль зрения и слуха в жизни человека;

- влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;

- физические качества и их связь с физическим развитием;

- формирование правильной осанки;

- терминология разучиваемых упражнений;

- причина травматизма на занятиях физической культуры и правила его предупреждения.

Данный материал можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2ч. в четверть), так и в ходе уроков.

Каждый урок физической культуры несет в себе оздоровительную задачу.

Так же следует учитывать возраст учащихся. В первом классе, прежде чем приступить к занятиям физической культуры, необходимо провести беседу-игру с детьми о предмете «физическая культура» о том, что они будут изучать на данном уроке, с какими видами спорта будут знакомиться.

Новые знания лучше преподносить с помощью загадок, иллюстраций.

Незнакомые слова необходимо выписывать на карточки для знакомства с их правописанием, а для лучшего запоминания проговаривать хором.

При изучении каждого вида спорта нужно дать представление о нем, а после выяснить, какие упражнения составляет изучаемый вид спорта.

Знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся.

Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Закаливание организма».

Детям нужно давать творческие домашние задания:

- составить свой режим дня;

- нарисовать иллюстрацию (факторы отрицательно и положительно влияющие на здоровье);

- написать сочинение (на тему «Мой здоровый образ жизни»).

В практической части учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Так же учащиеся должны познакомиться с упражнениями, направленными на улучшение зрения, слуха. Их можно включать, как и в общеразвивающие упражнения, так и в заключительной части урока.

В общеразвивающие упражнения следует включать дыхательные упражнения по методике Стрельниковой. Они способствуют профилактике острых респираторных заболеваний, улучшают доступ кислорода в головной мозг.

Необходимо ознакомить учащихся с упражнениями, направленными на профилактику плоскостопия и укрепление мышечного корсета.

Внеклассная работа по формированию здорового образа жизни заключается в следующем: проведение спартакиад, соревнований («Веселые старты», «Мама, папа, я – мы спортивная семья», тематических викторин).

Невозможно воспитать у учащихся бережное отношение к своему здоровью без их родителей. Необходимо проводить тематические родительские собрания: «Формирование правильной осанки», «Понятие здорового образа жизни», «Как я влияю на своего ребенка?».

Так же нужно проводить просветительную работу с коллективом школы:

- выступать на педсоветах;

- ознакомить и научить методике проведения дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, слуха. Эти упражнения можно включать в уроки как физминутки.

Воспитание здорового образа жизни является длительным педагогическим процессом, осуществляемым учителями, родителями совместно с врачом и психологом школы. Данный процесс должен носить систематический характер. Только тогда мы добьемся положительного результата.

Результативность работы по данной теме можно отследить по следующим показателям:

- уровень физического развития учащихся;

- уровень освоения знаний (анкета «Здоровье»);

(см. в приложении).