**Тема: «Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни на уроках по физической культуре как средство достижения личностных результатов, реализующая интеграцию начальной и основной ступени образования в условиях внедрения ФГОС»**

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
        Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.
        Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физической культуры в каждом классе было по одному-два ученика, то теперь их стало больше.  Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.
        Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

**Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:**

**Воспитательный**, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

**Обучающий**, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

**Оздоровительный**, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.
        На мой взгляд, учителя физической культуры, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.
         Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.    Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.
        Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.
        Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе.

Уроки физической культуры в начальных классах являются важными в общей системе образовательного процесса в школе и направлено на охрану здоровья, формирования у детей интереса и положительного отношения к занятиям физической культурой, на гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление здоровья;
* развитие физических качеств, накопление и обогащение у младших школьников двигательных навыков и умений;
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

        Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.
        В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

На мой взгляд, уроки физкультуры способны скорректировать здоровье школьника, «выжить» в среде компьютерных программ. В своей работе я ставлю перед собой решение таких задач:

* улучшить настроение!
* создать положительную мотивацию;
* усилить желание двигаться;
* сформировать потребность выполнять физическое упражнение или принимать участие в спортивной игре;
* «включаться» в работу не только на уроках физкультуры, но и на других уроках, а также принимать активное участие во внеурочной деятельности: организации спортивных праздников, соревнований и пр.

Составной частью физического воспитания учащихся является внеклассная физкультурно-оздоровительная работа. Она углубляет знания, совершенствует умения и навыки, повышает уровень физической подготовленности. Ребята с удовольствием посещают спортивные секции в школе. Принимают участие в районных и городских соревнованиях, и завоевывают призовые места.

Учащиеся начальной и старшей школы участвуют в разных школьных мероприятиях:

* «День здоровья»;
* «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»;
* «Малые Олимпийские игры»;
* «Честь имею!»;
* «Смотр строя и песни»;
* «А ну-ка, девочки!»;
* «Папа, мама, я – спортивная семья».

А также в районных и городских соревнованиях:

* Футбол;
* Баскетбол;
* Волейбол;
* Осенний кросс;
* Лыжня России;
* Весёлые старты;
* К стартам готов! и др.

Учащиеся занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.
Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.
Отдельно хотелось бы коснуться вопроса о преемственности в обучении учащихся начального и среднего звена школы.
Успешность обучения учащегося в средней школе во многом зависит от базы знаний, полученной на выходе из начальной школы.
Если в начальной школе дети знакомятся с навыками двигательных действий и формируют умения их вариативно использовать в игровой и соревновательной деятельности, то в старшей школе ученики совершенствуют эти навыки в различных спортивных играх.
Связующим звеном между начальной и средней школой является таблица тестовых нормативов степени овладения учащимися умениями и навыками в освоении наиболее значимых упражнений.
Преемственность в образовании состоит в установлении необходимо правильного соотношения между частями учебного предмета на разных ступенях его изучения.

Учащиеся начальной школы очень любят участвовать в различных спортивных соревнованиях. И я представляю сценарий спортивного праздника «Путешествие в замок Спорта».

**Сценарий спортивного праздника**

**«Путешествие в замок Спорта»**

**Цели и задачи:**

1) Формировать умение анализировать практические умения и навыки,

 полученные на уроках, в соревнованиях.

2) Совершенствовать развитие физических качеств посредством встречных

 эстафет.

3) Воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества.

4) Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической

 культурой и спортом.

**Оборудование:** обручи, кубики, калоши, зонтики, шарфы, волейбольные мячи, гимнастические скамейки.

**Оформление зала:** плакаты, шарики.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход мероприятия:**

Под звуки весёлой мелодии ведущие входят в зал (принцесса Спорта и принцесса Игра). Дети входят в зал парами.

***Принцесса Спорта****.* Здравствуйте, ребята! Я – принцесса Спорта, а это моя подруга принцесса Игра. Мы пригласили вас в замок Спорта, чтобы познакомить с его жителями.

***Принцесса Игра***. Дети там очень любят спорт; они весёлые, здоровые, крепкие, жизнерадостные. Мы уверены, вам там очень понравится. Ведь вы любите спорт?

 Спорт, ребята, очень нужен,

 Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

 Спорт – здоровье,

 Спорт – игра,

 Всем участникам – физкульт-ура!

***Принцесса Игра***. Ну что, вы готовы отправиться в путешествие в наш замок?

***Появляются Баба Яга и Леший.***

***Баба Яга****.* А-а-а! Вот вы где? Мы слышали, вы собрались в замок Спорта. Неужели вы туда пойдёте? Ведь там нужно заниматься спортом, а это требует немалых усилий.

***Леший.*** А у нас тоже есть замок, где все желания исполняются с помощью колдовства. Мы там совершенно не работаем, постоянно отдыхаем и развлекаемся. Нам стоит только щёлкнуть пальцами и всё, что мы задумали, тут же исполнится. Ребята, пойдёмте в наш замок!

***Дети.*** Нет, мы не пойдём с вами.

***Баба Яга*.** А ну подумайте хорошенько, куда вы пойдёте?

***Дети.***В замок Спорта!

***Леший****.* Ах так! Нелегко вам будет попасть в замок Спорта. Мы с Бабой Ягой будем создавать вам непреодолимые препятствия.

***Принцесса Спорта****.* Ребята, но ведь мы не боимся Бабу Ягу и Лешего? Мы сильные, ловкие и смелые. И никакие препятствия не помешают нам попасть в замок Спорта. Итак, вы готовы отправиться?

***Дети.*** Да.

***Принцесса Игра****.* Ребята, придумайте спортивное название вашей команды (представление команды). И мы объявляем первый конкурс.

**«Найти пару»**

***Леший****.* Ребята, ну-ка давайте все свои кроссовки с левой ноги. И вы увидите, как быстро попадёте в замок Спорта. (Дети снимают кроссовки, Леший складывает их в обруч и заколдовывает.)

***Баба Яга.*** Мы заколдовали ваши кроссовки, и теперь вы не сможете угадать свою пару. Но вы можете попытаться.

По сигналу первый игрок каждой команды добегает до обруча, находит свой кроссовок, обувает его, завязывает шнурки и возвращается назад. Касается рукой 2-го игрока, и тот делает тоже самое.

***Принцесса Спорта*.** Ребята не бойтесь их заклинания. Выполняйте задание смело. Внимание ! Марш!

***Баба Яга*.** Мы украли из замка Спорта весь инвентарь. А как же вы пойдёте в замок Спорта без инвентаря? Ха-ха! Мы его сложили в волшебный обруч.

**«Погрузка инвентаря»**

Первый игрок бежит вперёд , пробегает по скамейке до волшебного обруча, берёт любой инвентарь, возвращается обратно и кладёт в другой обруч. Также второй, третий и т.д.

***Принцесса Игр*а**. Ребята, Баба Яга и Леший никак не могут успокоиться. На нашем пути «Лабиринт». Нужно пройти его, чтобы приблизиться к замку.

**«Лабиринт»**

Первый игрок каждой команды добегает до лабиринта, преодолевает его, проходя через каждое кольцо обруча и добегает до кубика.

***Принцесса Спорта***. Мы молодцы! Баба Яга и Леший не смогли преградить нам путь.

***Баба Яга****.* Сейчас на пути вас встретит непогода. Ну, что вы готовы встретиться с непогодой?

**«Непогода»**

Первый игрок каждой команды на кроссовки надевает калоши, повязывает на шею шарф, берёт зонт и бежит до кубика и обратно, всё снимает и передаёт следующему игроку команды.

***Принцесса Спорта***. Ребята, я думаю, что вы устали, давайте отдохнём. Мы будем загадывать загадки, а вы их отгадывать.

**Игра «Доскажите словечко»**

***Принцесса Спорта***. Есть одна игра для вас,

 Мы прочтём стихи сейчас,

 Я начну, а вы кончайте,

 Дружно хором отвечайте.

***Принцесса Игра***. Что за невод во дворе?

 Не мешал бы ты игре,

 Ты бы лучше отошёл

 Мы играем в **(волейбол).**

***Принцесса Спорта***. Два берёзовых коня

 Через лес несут меня.

 Кони эти рыжи

 И зовут их **(лыжи).**

***Принцесса Игра.*** Просыпаюсь утром рано

 Вместе с солнышком румяным,

 Заправляю сам кроватку

 Быстро делаю **(зарядку).**

***Принцесса Спорта.*** Мчусь, как пуля, я вперёд,

 Лишь поскрипывает лёд,

 Да мелькают огоньки.

 Кто несёт меня? **(коньки).**

***Принцесса Игра***. Взял железных два бруска,

 Два железных полозка,

 На бруски набил я планки.

 Дайте снег, готовы **(санки).**

Молодцы! А теперь давайте продолжим наше путешествие.

И следующий конкурс **«Волшебные мячи».**

***Леший.*** Это волшебные мячи вашего замка.

По сигналу первая пара, взявшись за руки и держа мяч лбами, передвигается приставными шагами до кубиков и обратно, отдают мяч другой паре.

***Принцесса Спорта.*** Мы почти дошли до замка Спорта.

Осталось перейти поле.

**«Преодолей поле»**

Начинают капитаны. По свистку они выбегают, добегают до кубика и возвращаются обратно, берут за руку второго участника и бегут вместе, второй участник оставляет капитана на той стороне, а сам бежит за третьим, и т.д.

***Принцесса Спорта.*** Вот мы и пришли в замок Спорта!

***Леший.*** Ой, ребята, назад дорога очень длинная, можно мы останемся в вашем замке? Мы будем хорошо себя вести и заниматься спортом.

***Принцесса Игра.*** Ну что? Оставим их в нашем замке?

***Дети.*** Да.

***Принцесса Спорта***. Ну, а теперь подведение итогов и награждение грамотами.

***Принцесса Игра.*** Ребята, вам понравилось наше путешествие? Нам тоже очень понравилось как вы соревновались. Мы очень рады, что вы такие ловкие, быстрые и смелые.

***Принцесса Спорта***. Ребята, благодарим вас за участие. До свидание.

**Вывод**

Таким образом, наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности (соревнования, подвижные игры, утренняя зарядка). Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умение и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

 Здоровый  ребёнок  является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития. Сотрудничество  здорового  ребёнка и учителя рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Оздоровление - не  совокупность лечебно-профилактических мер, а  форма развития, расширения психофизиологических возможностей человека. Ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

      Формирование  здорового  образа  жизни – это, с одной стороны, формирование знаний о средствах и методах диагностики, сохранения и укрепления здоровья, с другой – организация здорового образа жизни (репродуктивной и воспитывающей среды) как отдельного индивидуума, так и общества в целом.

      Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения  с  людьми, природой  и  самим  собой.

*“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.*

                                                                                *( Сократ )*