

Выступление на ШМО учителей начальных классов по теме:

**Роль учителя по физической культуре в формировании  
здорового образа жизни  
у обучающихся в учебной деятельности.**

Учитель по физической культуре  
Кульбаева Гульнара Фаритовна

2017 г.

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –  
сделайте его крепким и здоровым»**

**Жан Жак Руссо**

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.

Тем, кто работает в школе не один десяток лет, видна динамика ухудшения здоровья детей. Если двадцать 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.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. На своих уроках я содействую укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки.

Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры.

На мой взгляд, 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.

**1. На каждом уроку я уделяю внимание на *общеразвивающие упражнения.***

Предлагаемые учащимся комплексы составляются с учетом возраста, включают доступные упражнения.

Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.

При этом развиваются такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Причём, после разучивания очередного комплекса ОРУ, ребята сами рассказывают и показывают правильность выполнения упражнений, а значит, смогут самостоятельно выполнять упражнения.

## 2. На своих уроках, независимо от разделов программы, стараемся прыгать со скакалкой.

Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется каждому, а для этого их надо упражнять. И скакалка на уроках физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем.

Прыжки со скалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений.

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

**3. Осанка не бывает врожденной.** Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.

Систематические занятия физической культурой считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки.

На своих уроках слежу за осанкой у обучающихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года. Даю упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе:

- Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.
- Ходьба на носках, руки в различных положениях.
- Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться.
- Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекал с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше.

На уроке провожу упражнения на формирование осанки. Регулярно беседую с учащимися о правильной осанке.

Хотела вам предложить упражнение на формирование правильной осанки.

Встаньте прямо, руки отведите назад и сцепите их в замок у себя за спиной. Отведя руки назад прогнитесь в спине. Повторите от 5 до 10 раз.

## 4. Так же мы на каждом уроке играем в «Подвижные игры».

Именно подвижные игры - это один из способов борьбы с гиподинамией.

Гиподинамия - это недостаток двигательной активности. Последствия гиподинамии: слабеют мышцы сердца и тела, истончаются кости, избыточная масса тела.

Я стараюсь

- привить у обучающихся интерес к систематическим занятиям физкультурой и культурой;
- формировать привычку к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка;
- формировать культуру двигательной активности у обучающихся;
- воспитывать нравственную культуру, интерес к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания.

Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую посильные и безопасные упражнения в домашних условиях.

Например: подтягивание ( из виса лежа), отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), осенне-весенний период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), бегать умеренным бегом.

Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

**К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно придти к намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого человека.**

Хочу закончить свое выступление с высказыванием русского ученого Николая Алексеевича Умова: **«Всякое знание остается мертвым, если в учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащихся нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению.»**