**Обобщение опыта**

**Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни в системе преподавания физической культуры.**

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое нужно бороться всеми силами и моя миссия учителя физкультуры - формирование устойчивой мотивации к здоровому образу учащихся.

Здоровый образ жизни для меня – это не просто слова. Это проблема, над которой я работаю. Все мы от рождения получаем определённый генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности могут только здоровые люди. Ведь состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В Послании народу Казахстана от 2 сентября 2019 года Глава государства Касым – ЖомартТокаев отметил: «Особого внимания требуют вопросы укрепления здоровья нации. Важно развивать массовый спорт. Развитие массовой физической культуры должно стать пирамидой, на вершине которой будут новые чемпионы, а у её основания мы получим здоровую, активную молодежь и, в конечном счёте, сильную нацию».

Согласно Кодексу Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения», в статье 154 «Формирование здорового образа жизни включает в себя пропаганду здорового образа жизни, здорового питания и профилактику заболеваний путем информационного обеспечения, гигиенического обучения и воспитания населения в вопросах укрепления здоровья и предупреждения болезней, связанных с образом жизни»

В своей системе работе я использую важные компоненты, мотивирующие на соблюдение правил здорового образа жизни.

Я считаю, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Главной моей целю работы – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

От моей правильной организации двигательного режима школьников во многом зависят здоровье и работоспособность учащихся. Рациональный двигательный режим включает все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности. Умело организованная и мотивированная двигательная активность вполне может перерасти в физическую активность. Понятие «физическая активность человека» отражает активное отношение личности к физкультурно-спортивным занятиям на основе сформированной у него потребности в физической тренировке. Поэтому считаю, что особое место в системе спортивно-оздоровительной работы школы я уделяю формированию физической активности, развитию и совершенствованию двигательной культуры учащихся.

В моей работе сложилась определённая система физкультурно-оздоровительной работы. Она включает в себя следующие направления:

• физкультминутки на уроках, динамические паузы;

• работу спортивных секций, кружков; (волейбол, футбол, баскетбол);

• подготовка и проведение разнообразных спортивных соревнований, праздников, состязаний, конкурсов, дней здоровья;

• проведение теоретических уроков по физической культуре, смысл которых заключается в том, чтобы создать у учащихся целостное представление о физической культуре как виде общей культуры общества, позволяющий выработать устойчивый интерес у обучающихся к двигательной деятельности;

• пропаганду здорового образа жизни детей и подростков;

На уроках физической культуры, который остаётся основной формой учебного процесса, я применяю, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Я уделяю особое внимание развитию двигательных качеств: координационных, скоростных способностей и выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, смелость.

Уроки провожу в спортивном зале. При благоприятных погодных условиях уроки физкультуры провожу на открытом воздухе, т.к. закаливание играет важную роль в профилактике простудных заболеваний. Систематические занятия на воздухе снижают число простудных заболеваний, повышают тонус, нормализуют обмен веществ.

«Все наши замыслы превращаются в прах, если нет у ученика желания учиться», - писал В.А. Сухомлинский. Поэтому важнейшая цель в моей работе – всестороннее развитие личности. На своих уроках я не подавляю индивидуальные способности учащихся. Я помогаю каждому ученику развиваться творчески.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования:

• Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

• Реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

• Система школьного самоуправления;

• Развитие системы внеурочной занятости детей.

Проблему здоровьесберегающей деятельности в моей работе невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися. Сколько бы я ни учил ребенка элементам игры на уроках, он никогда не научится, если не будет участвовать в соревнованиях. Такие дети, как правило, стесняются играть, а это сохраняется надолго и после окончания школы. Дети, участвующие в соревнованиях, значительно лучше разбираются в правилах и тонкостях игры, более уверенно чувствуют себя на площадке и, что очень важно, при любой возможности стремятся играть. Они серьёзней относятся к изучению на уроках техники и тактики игры.

Поэтому соревнования – необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Участие в них должно поощряться независимо от занятых мест. Вместе с тем надо учитывать, что соревнования школьников должны коренным образом отличаться от соревнований взрослых.

Главная моя цель школьных соревнований – обучение и развитие физических качеств, а не определение лучших и худших. Поэтому они должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых на уроках действий и упражнений.

К участию в соревнованиях я привлекаю максимально возможное количество школьников, начиная с соревнований внутри классов. Если невозможно провести их по основным правилам, то используются упрощенные, с меньшим количеством участников в командах.

Проведение «Дней Здоровья» с привлечением всех детей, преподавателей и родителей стало традицией в системе воспитания здорового образа жизни. Я периодически провожу такие соревнования как, «Осенний кросс», «Военно-спортивные эстафеты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Зарница», «День бегуна», «Весёлые старты» и первенства школы по пионерболу, футболу, баскетболу.

Школа принимает участие во всех районных соревнованиях по различным видам спорта. Следует отметить, что ребята ежегодно завоевывают призовые места как на уровне района, так и в области. Участвуют в областных соревнованиях по отдельным видам спорта.

Оценивая достижения учащихся, стараюсь ориентироваться на индивидуальные темпы развития двигательных навыков.

В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Стараюсь убеждать учащихся в том, что совместные тренировки, соревнования с соперниками обязательно обогащают опытом человеческого общения, учат лучше понимать друг друга.

Полагаю, что вовлечение в различные формы занятий физической культуры основной массы учащихся и педагогов окажет самое плодотворное влияние на их здоровье.

К.Э. Циолковский писал: "Каждое разумное существо – есть воин, сражающийся за свое будущее, за господство разума и блага во вселенной…”

А я, со своей стороны продолжу: "…воин должен быть сильным, выносливым и интеллектуально развитым”.

Я считаю, что результат моей работы это достижение моих учеников на

уровне района, области, республики. Участия моих учеников в онлайн олимпиадах.

Повышением моего педагогического опыта считаю, участвую в областных семинарах, мастер – классах; личное участие в спортивных соревнованиях; участие в олимпиадах и конкурсах; публикуюсь в республиканском методико – педагогическом журнале, вестник КИО.

Я убежден, что творческий подход к моей работе, а именно, разработка и реализация образовательных здоровьесберегающих программ, проведение комплексных профилактических и оздоровительных мероприятий реально помогают не только физическому, но и духовному становлению ребенка.

За свою педагогическую деятельность я пришел к выводу, что физическое воспитание и спорт являются видом общественной деятельности, осуществляемой в условиях постоянного взаимодействия с партнерами и соперниками, поэтому нельзя не учитывать социально-психологические закономерности при формировании личности ребенка.

Вследствие всего вышесказанного, я хочу отметить, что моя работа не проходит зря. У моих учеников есть интерес к моему предмету, они с удовольствием участвуют в конкурсах и соревнованиях. Они стараются жить с оптимизмом и вести здоровый образ жизни. И все это говорит о том, что у моих детей есть устойчивая мотивация на здоровый образ жизни!!!