

## Система физического воспитания в школе.

Из опыта работы учителя физической культуры Красиковой Ирины Юрьевны ГОУ СОШ №892 г.Москва.



Сейчас много говорят об ухудшении здоровья школьников. Винят в этом современную школу. Ищут пути решения этой проблемы. На мой взгляд, основная причина падения уровня здоровья школьников не только в школьной системе образования, а в общем снижении физической активности граждан, детей и подростков в частности. В их неумении сохранять и укреплять

здоровье, в не понимании роли здорового образа жизни, в отсутствии ответственности за качество жизни.

Если мы хотим решать эту задачу, то нужно очень серьёзно подходить к системе физического воспитания в школе. Что такое система физического воспитания в школе? Это мероприятия урочной и внеурочной деятельности, направленные на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

В данной системе ведущая роль отводится уроку физической культуры. Именно на уроке ученик получает большую часть знаний о здоровье, методах его сохранения и укрепления средствами физической культуры. С первого класса учащиеся обучаются отвечать за своё здоровье, бережно относиться не только к своему здоровью, но и с пониманием относиться к особенностям здоровья и физическому развитию других людей. Знать индивидуальные особенности своего здоровья и физического развития. В нашей школе три урока физической культуры в неделю с первого по одиннадцатый класс. Учащиеся разных групп здоровья обучаются отдельно. Освобожденные от урока ученики (по различным причинам) в это же время занимаются в группе адаптивной физической культуры. На уроках используются современные методы обучения: дифференцированный, личностно-ориентированный. Применение этих методов, создает ученикам оптимальные условия, для реализации их двигательных потребностей и потенциальных возможностей их физического развития, обеспечивает решение задач общего развития, воспитания и коррекции физического здоровья. Особое место в системе физического воспитания отводится внеурочной деятельности. Каждый ученик может выбрать для себя любую форму занятий и мероприятий: оздоровительную, спортивную, физкультурно-массовую, которая ему интересна и необходима, помогает раскрыть его способности, обрести уверенность в своих силах. Вера в себя необходима и ребенку и взрослому. Спортивные праздники, соревнования, дни здоровья, воспитывают у учащихся лучшие качества: взаимопомощь, упорство, терпение, дружелюбие. Радость победы, своей или друга, помогает преодолевать трудности повседневной жизни.

Если у обучающегося возникают проблемы в поддержании здоровья, в учебе, в общении со сверстниками и родителями ему помогают специалисты школы- инструктора по физической культуре, реабилитолог, психолог, логопед, социальный работник и медицинские специалисты (врач, мед. сестра, стоматолог). Занятия-консультации проводятся не только для учащихся, но и для родителей, учителей и классных руководителей.

Роль семьи для учащихся в начальной школе имеет приоритетное значение. По этому, для формирования у учащихся здорового образа жизни большое значение имеет взаимотворчество родителей, учителей и детей. Что такое взаимотворчество?

Взаимотворчество – это, когда родители, учащиеся и учителя не сторонние наблюдатели школьных мероприятий, а их активные организаторы и участники. Такие мероприятия, позволяют каждому участнику справляться с поставленной задачей, способствуют проявлению творчества.

Наше взаимотворчество мы проявляем в:

- Фотоконкурс «Непоседы»,
- Конкурс семейных газет «Рецепт семейного здоровья»,
- Газеты-пожелания будущим первоклассникам,
- Туристические походы,
- Соревнования «Моя спортивная семья»,
- Соревнования для пап «Вместе мы сила»,

На практических занятиях в оздоровительных группах, родители вместе со своими детьми, разучивают комплексы оздоровительной гимнастики. Проводятся открытые уроки по физической культуре. Работая по данной системе физического воспитания, учащиеся нашей школы имеют хороший уровень физического здоровья и развития. Наши спортсмены сильнейшие в муниципалитете, постоянные победители и призеры окружных и городских соревнований.