**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*О. А. Люжанова*

*учитель физической культуры*

*МБОУ СОШ №32 города Белово*

Формирование основ здоровья и физической активности на уроках физической культуры в начальной школе — это важная задача, которая включает в себя комплекс мероприятий и подходов, направленных на развитие физического, психического и социального благополучия детей. Данное направление закреплено в различных нормативных документах и программах. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования подчеркивает необходимость формирования у детей основ здоровья, физической активности и активного образа жизни. Концепция физического воспитания в Российской Федерации определяет стратегические направления развития физического воспитания и спорта, акцентируя внимание на здоровье детей и подростков. В рамках национального проекта «Образование» предусмотрены меры по улучшению качества физического воспитания в школах, что также связанно с формированием здорового образа жизни у детей. Рассмотрим, как происходит формирование основ здоровья и физической активности на уроках физической культуры.

На уроках по физической культуре формируются основы здорового образа жизни. Обучающиеся знакомятся с основами здорового образа жизни, включая правильное питание, режим сна и активный образ жизни с использованием наглядного материала (плакаты, презентации). В своей педагогической деятельности использую разные задания, например, «Здоровая тарелка», где дети создают свои «здоровые тарелки», они рисуют или наклеивают изображения полезных продуктов. Поведение викторины «Здоровье в вопросах», создание «Книги здоровья», флешмоб «Зарядка для здоровья», кулинарный семейный мастер-класс.

А также в учебный процесс включает обучение детей основам личной гигиены (важность мытья рук, чистки зубов) и заботы о своем здоровье. Использование различных информационных технологий в учебном процессе (смарт часы, Sworkit, GoNoodle) в виде приложений помогают отслеживать активность и питание детей и делают обучение более интересным. Ведение дневника активности дети в течение недели записывают все физические активности (игры, прогулки, утренняя зарядка, спортивные секции) и как себя при этом чувствовали. В конце недели проводится обсуждение.

 Уроки физкультуры направлены на развитие основных двигательных навыков, таких как силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Это способствует улучшению физической формы и общей выносливости. Можно использовать разные приемы, подходы и физические упражнения к развитию двигательных навыков: спортивный квест, спринт с препятствиями, эстафеты на короткие дистанции, бег с мячом, передача мяча через препятствия, прыжки через скакалку с различными заданиями, прыжки в высоту и длину, прыжки на одной ноге (игра в «Классики»), балансировочные доски, полусферы и т.д. Очень эффективно развиваются двигательные навыки в игровых видах деятельности. Использование игровых форм обучения позволяет детям учиться через игру (ловля мячей, футбол, баскетбол, волейбол, регби), что делает уроки более увлекательными и мотивирующими. Например, игра в мини- футбол с ограничениями (игроки могут использовать только одну ногу, или мяч должен быть передан каждому участнику команды перед тем, как можно будет забить гол), броски в цель (баскетбольный или теннисный мяч), игра волейбол с использованием воздушного шарика, упражнение «Передал назад», «Передал садись».

Формирование привычки к физической активности осуществляются через регулярные занятия. Они обеспечивают регулярную физическую активность, что способствует выработке привычки заниматься спортом и вести активный образ жизни. Включение различных видов спорта и активностей (легкая атлетика, гимнастика, командные игры) помогает детям найти то, что им нравится, и поддерживать интерес к физической активности.

Социализация и командный дух развивается через организацию работы в команде. Уроки способствуют развитию навыков взаимодействия с другими детьми, что важно для социализации. Командные игры учат работать в группе, уважать других и принимать поражение. В школе организуются и проводятся спортивные праздники и соревнования: Участие в спортивных мероприятиях формирует дух соревнования и командной работы, а также способствует укреплению дружеских отношений. Например, спортивные соревнования «Знатоки спорта», «Спорт любить – здоровым быть», викторины «Легенды спорта», «Спортивная гордость моих земляков» «Скажем вредным привычкам нет», составление кроссвордов на спортивную тематику, веселые старты «Быть здоровым – хорошо», баскетбольный марафон, первенство школы по пионерболу.

 Физическая активность помогает детям справляться с эмоциональным напряжением и стрессом, что особенно важно в условиях учебной нагрузки. Физические упражнения способствуют выработки эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и создают ощущение благополучия. Это помогает детям чувствовать себя более расслабленными и счастливыми. Участие в школьных спортивных мероприятиях и достижение успехов в физической активности способствуют формированию положительного отношения к себе и повышению уверенности в своих силах.

При проведении тематических бесед по физической культуре обучающиеся получают знания о теле. Они учатся понимать, как работает их тело, как оно реагирует на физическую активность, что способствует более осознанному отношению к своему здоровью. Например, проводятся беседы по темам: «Правильная осанка», «Как правильно сидеть?», «От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать» «Строение тела человека», «Опорно-двигательная система», «Дыхательная система», и т.д. В рамках уроков по физической культуре осуществляется профилактика заболеваний: Уроки физической культуры могут включать информацию о профилактике различных заболеваний, что помогает детям заботиться о своем здоровье. («Советы врача», «Что такое простуда?», «Правила предупреждение травм», «Оказание первой помощи при легких травмах», ролевая игра «Доктор и пациент» дети делятся на группы «доктора» и «пациенты» дети доктора задают вопросы о здоровье и предлагаю советы по поддержанию здорового образа жизни).

Формирование основ здоровья и физической активности на уроках физической культуры в начальной школе — это комплексный процесс, который охватывает не только физическое развитие детей, но и их психоэмоциональное состояние, социальные навыки и понимание важности здоровья. Эти основы закладывают фундамент для активного и здорового образа жизни в будущем.

**Список литературы:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура: 1-4 класс: учебник /А.П. Матвеев.-14-е изд., стер.- Москва: Просвещение,2024.- 142с.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2020 – 245, (1) с. – Сердце отдаю детям.
3. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 128 с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 классы/Н.И. Дереклеева. – Москва: ВАКО, 2004-150с.