*Мехович Юлия Сергеевна*

*Учитель физической культуры*

*МАОУ «Лицей № 1»*

**Доклад "Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни через новые подходы проведения уроков физической культуры"**

Формирование здорового образа жизни – государственно важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физического состояния современной молодежи.

В последнее время наблюдается дефицит свободного времени, недостаточная физическая активность, неправильное питание в силу высокой учебной и внеурочной нагрузки в школе и дома.

Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровье человека, следовательно, необходимо обучать школьников ведению здорового образа жизни, а также повышать их мотивацию. Одна из основных функций воспитательного процесса в школе – обеспечить школьников знаниями о здоровье и донести большую значимость ведения здорового образа жизни.

В школьные годы формируется стойкая мотивация к постоянному самосовершенствованию. Актуальность формирования культуры здоровья молодежи несомненна.

По данным Минздравсоцразвития России 53% школьников имеют ослабленное здоровье. Лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. Установлено, что двигательная активность к старшим классам снижается, отмечается ухудшение показателей физического развития.

Состояние здоровья человека определяется не только общепринятыми биологическими показателями, но и социальными требованиями. По этой причине здоровье оценивается как гармоничное объединение биологических свойств и социальных качеств человека, врожденных или приобретенных на протяжении всего онтогенеза (болезнь нарушает эту гармонию).

Возникновение болезни напрямую зависит от социальных условий жизни. Эти наблюдения были выдвинуты еще Гиппократом: какова деятельность человека, его повадки, условия жизни и окружающей среды, таково и его состояние здоровья. По этой причине, наличие здоровья у человека не может зависеть только от отсутствия у него каких-либо заболеваний и физических недостатков. Состояние здоровья человека соотносится с его способностью выполнять различные функции по обеспечению жизнедеятельности. Ощущение абсолютной гармонии является результатом успешного выполнения этих функций, а социальное благополучие будет результатом выполненных усилий.

Активный отдых и правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

Двигательный режим школьника складывается в основном из уроков физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Уроки физической культуры, как правило, включают в себя базовые направления, такие как: легкая атлетика, спортивные игры, акробатика с элементами гимнастики, в некоторых школах в этот перечень включаются лыжи. Чтобы повышать у школьников стимул к посещению физкультуры и ведению здорового образа жизни нужно делать акцент на становление интереса к физической культуре. Это позволит расширить возможности подрастающего организма и положительно скажется на учебном процессе.

**Актуальность** предопределена тем, что традиционные формы занятий не всегда соответствуют интересам и потребностям современных школьников, что снижает их мотивацию к физической активности. Использование инновационных технологий может повысить вовлеченность учеников, улучшить их физическую подготовку и сформировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения

- игровой метод

- соревновательный метод

- словесные и сенсорные методы

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:

* твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
* по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
* создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

1. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

1. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

В мире, где в центре внимания находятся традиционные виды спорта, такие как футбол, баскетбол и др., существует увлекательная и разнообразная область необычных видов спорта, которые поражают воображение. От экстремальных соревнований до необычных развлечений.

Цель моей практики является повышение мотивации и интереса у учеников к изучению предмета, путем использования нестандартных форматов проведения учебных занятий.

Урок стремлюсь организовать по-новому, обращаясь к разуму учащихся, к их ощущениям. Приоритет отдаю самостоятельности учащихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу.

Задачи, которые мы ставим перед ребёнком, должны быть не только понятны, но и внутренне приятны ему, т.е. они должны быть значимы для него.

**У**рок есть часть жизни ребенка, и проживание этой жизни должно совершаться на уровне высокой культуры.

# Учебная деятельность учителя и учащегося в значительной мере сосредотачивается на уроке.

# Придя в школу, детям сложно и неинтересно воспринимать процесс обучения в том виде, в котором мы привыкли его видеть. Поэтому возникла потребность в изменениях и в области образования. Появилась необходимость совершенствования процесса обучения.

# К современным детям нужен иной подход, нежели к детям 20 века, а соответственно и в процессе обучения учителям необходимо использование новых форм и методов работы.

# Для решения это проблемы были разработаны универсальные уроки, подходящие для детей разного возраста и физической подготовленности:

# Уроки с применением ИКТ

# Квест

# Урок в кабинете

# Новые виды спорта

# 2.1 Уроки с применением ИКТ

# В настоящее время появляются все новые технологии обучения, различные методы и приемы работы. По моему мнению, традиционные, проверенные годами формы работы остаются лучшими, но я стараюсь привнести в учебный процесс и современные педагогические технологии. Так, в мою работу уже достаточно прочно вошло применение информационно-коммуникационных технологий.

# Ценность и интерактивность данных уроков заключается в возможности воплощения любых ваших идей, отражающих потребности детей, и реализации их посредством информационных технологий.

# Урок «фестиваль мини-игр» разработан с применением QR-кодов, где учащиеся сами просматривают правила игры. Учитель только контролирует правильность выполнения. Урок построен на основе малоподвижных игр, в которых могут участвовать все обучающиеся, не зависимо от их физической формы.

# Интерактивный урок, где целью является вовлечение сверстников из своего окружения в здоровый образ жизни.

# Интересный, захватывающий и необычный формат урока учит молодежь основам активного и правильного образа жизни через игру.

# 2.2 Квест

# Применение различных технологий позволяет урок сделать «здоровым», то есть развивающим - с уклоном на способности и интересы учащихся, но с учетом функциональных возможностей организма, сохраняющим желание учащихся работать и дальше.

# Одним из таких методов являются квест-уроки (урок-приключение).

# Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, которая развивает не только быстроту, ловкость, но и эрудицию, сообразительность и нестандартное мышление.

# Задача такого урока – создать положительную психологическую атмосферу, которая позволит максимально раскрыться личности каждого ребенка, вовлечь учащихся в поисковую и коммуникативную деятельность.

# Во время урока дети развивали эрудицию, сообразительность и нестандартное мышление.

# Задания были подобраны интересные, оригинальные, подходящие под ситуацию, не требующие специальных навыков и умений

# 2.3 Урок в кабинете

# Учитель физкультуры на уроках способен формировать и развивать не только «силу рук и силу ног», но и силу мысли.

# Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоение любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

# Одно из направлений своей деятельности - использование методики развития интеллектуальных способностей школьников в сочетании с практической подготовкой.

# Теоретические уроки с применением необычного инвентаря (бумажные стаканчики, наушники, мячи для настольного тенниса, ведра и многое др.) и интересных развлечений

# (ребусы, игры на понимание, ловкость и скорость реакции) сопровождаются фоновой музыкой для положительного настроя.

# 2.4. Новые виды спорта

# Один из наиболее интересных и увлекательных форм урока, где раскрывается творческий и физический потенциал детей.

# Человеческая фантазия не имеет границ, и в этом мы убедились, познакомившись на уроках с новыми видами спорта.

# Новые виды спорта условно названы спортивными развлечениями в связи со своеобразием их применения — без установки на спортивный результат. Главное в них — удовольствие, свобода действий, отсутствие строгой регламентации. Важно помнить, что спортивные развлечения — это новые для детей виды двигательной деятельности, поэтому им нужно последовательно обучать.

# Заключение

# Современные технологии в преподавании физической культуры позволяют сделать занятия более интересными и эффективными. Инновационный подход помогает вовлекать учеников, адаптировать нагрузку и формировать устойчивые привычки к здоровому образу жизни.

# Результатом внедрения новых уроков, является:

# 1. Повысилась успеваемость по предмету.

# 2.Повысилась динамика роста физической подготовленности учащихся.

# 3.Повысился интерес учащихся к занятиям физической культурой и

# мотивация к соблюдению здорового образа жизни.

# 4.Повысилась динамика состояния здоровья учащихся

# Физическая культура должна стать универсальным средством оздоровления. Работа по новым направлениям социально значима, так как физически здоровый человек защищен, активен, уверен в себе. Он конкурентоспособен и в плане физическом и как следствие, в плане интеллектуального развития.

# Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровне умственной и физической работоспособности способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией является сохранение и укрепление здоровья учащихся.