*Как сделать, чтоб ученье в пользу шло?*

*Гармония нужна – здесь нет сомнений!*

*От умственной нагрузки - под крыло*

*Физических активных упражнений!*

Движение – это жизнь! Это неоспоримый факт, который не нуждается в доказательствах. В человеке с момента рождения заложено стремление двигаться. А ведь развитие человека - это, прежде всего, результат именно движения. При движении обеспечивается крепость мышц, укрепляется нервная система, повышается жизненный тонус, работоспособность и стрессоустойчивость организма. Чем больше времени дети просиживают за партой, тем необходимее им физкультурные занятия, которые призваны компенсировать недостаток движений в период относительного двигательного покоя. Как же сохранять у детей любовь и постоянное желание физической активности, которая является главной составляющей здорового образа жизни? Я стараюсь делать все от меня зависящее, чтобы сформировать у детей осознанную потребность как основу формирования здорового образа жизни в двигательной активности.

Гуманистическая парадигма образования выдвигает новое требование к современному учителю физической культуры: он должен сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к преподаваемому предмету у своих учеников. Физическая культура - совершенно особая образовательная область, не похожая ни на одну другую, потому что освоение материала зависит здесь не только от умственных и психологических особенностей ребенка, но и от его чисто анатомических, биологических, физиологических свойств, которые нельзя ни воспитать, ни изменить путем тренировки, ибо они врожденные, психологии спорта, биомеханике и так далее. Но есть одно общее качество у всех обучающихся – все они независимо от возраста любят играть и принимать участие в различных спортивных соревнованиях ,как на уроке так и во внеурочное время.

Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры , необходимо развивать устойчивый спортивно-игровой интерес на основе использования игрового и соревновательного методов . На уроках физкультуры педагогическая функция игры является одним из основных средств и методов воспитания.

При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма у детей с разными физическими возможностями. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итогов.

Для того чтобы во время игр и соревнований дети не теряли контроль над своим поведением, в силу чрезмерного психического возбуждения, необходимо эти игры и соревнования тщательно планировать и организовать. Мой опыт показывает, что целесообразнее всего проводить такие уроки- конкурсы при осуществлении рубежного или итогового контроля. Тогда урок-конкурс становится эффективным средством управления учебной деятельностью учащихся, особенно если урок- конкурс проводится с учащимися параллельных классов. И у педагога есть возможность подготовить его основательно и провести на высоком уровне.

‘‘Он не умеет ни читать, ни плавать”, — так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

В нашей школе, располагающей соответствующие условиями , дети приступают к обучению плаванию с 1-го класса. Занятия по плаванию чередуются с уроками физической культуры по другим разделам программы. В общей сложности на раздел «Плавание» в классах отводится 18 часов. Дети овладевают техникой плавания кролем и брассом, умеют нырять, проплывать 50 м соблюдая правильную координацию движений.