**Мухамедьяров Ш.Р., учитель физкультуры,**

**КГУ «Экономический лицей» г. Семей**

**Размышления об уроках физкультуры.**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,  
действует, бегает, кричит, пусть он находится в  
постоянном движении.  
Ж. - Ж.Руссо*

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия. За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения в занятиях физической культурой или полностью освобождены. Никогда еще проблема низкой двигательной активности детей и подростков не стояла так остро, как сегодня. Это обусловлено многими факторами, не последнее место среди которых занимает всеобщая увлеченность школьников компьютерными играми и общением в социальных сетях. Время, которое родители современных детей проводили в подвижных играх, нынешнее подрастающее поколение просиживает за компьютером. Дефицит двигательной активности при этом так велик, что 2-3 урока физкультуры в неделю могут показаться каплей в море, не способной повлиять на физическое развитие школьников. Многие родители предпочитают видеть свое чадо дома за компьютером, чем волноваться за его безопасность, отпуская играть во двор. Не все имеют возможность и желание водить ребят в спортивные секции. Большой проблемой является также неправильное питание детей, приводящее к ожирению. Школьники с избыточным весом, как правило, малоподвижны. Это еще больше усугубляет их отставание в физическом развитии.

Забота о здоровье детей – проблема государственная! И она должна быть социально и материально подкреплена. Хотелось бы работать в спортивном зале с современным оснащением, чтобы было достаточно инвентаря для всех видов упражнений, проводить занятия на оборудованной спортивной площадке у школы. За культуру здоровья надо бороться серьезно на деле.

Так что же такое урок физкультуры? Для меня это время, отведенное на общение с детьми, но общение необычное: через движение к положительным эмоциям. Урок физкультуры - это урок, где сухие строки учебной программы превращаются в удивительные минуты, когда можно раскрыть талант ученика. Радостно наблюдать за изменением настроя ребят, когда они входят в спортивный зал. Уходят на второй план неудачи, забывается неудовлетворительная оценка по математике или языкам, глаза радостно сияют в предчувствии того, что можно прыгать, бегать, заниматься физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. И за это только похвалят! Приятно видеть, как неуклюжие, скованные в движении на первых уроках ученики постепенно становятся крепче и увереннее, превращаясь в умелого и ловкого мальчишку или шуструю девчонку. Урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, познают мир. Движение укрепляет их, а главное, несет здоровье и радость. Это и есть главная цель уроков физкультуры.

Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при непременном соблюдении одного из важнейших условий – методически грамотного использования физических упражнений на основе знаний правил и основных закономерностей их применения с обязательным учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ученика. Несложно представить, насколько различается трудность выполнения одного и того же двигательного задания для разных учеников. Одному легко даются нагрузки, а другому не хватает силы, выносливости. А значит, необходим индивидуальный подход. Главным направлением в своей работе я считаю реабилитацию и сохранение здоровья всех учеников: и вполне здоровых, и нуждающихся в этом, поскольку здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Издревле считается, здоровье нации должно быть своего рода «визитной карточкой» государства, показателем его культуры. И в этом плане мой предмет уникален. Он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, его развитии, решает задачи воспитания необходимых ему двигательных навыков. Поэтому для меня урок - это не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей. Не навредить здоровью детей - именно этот принцип считаю самым важным. Нельзя давать ребенку чувствовать, будто он хуже других, нельзя унижать его достоинство. Думаю, что многим моим ученикам пригодится в жизни умение преодолевать трудности, способность радоваться в жизни не только своим, но и чужим успехам, огорчаться, но не отчаиваться.

И в заключении хотелось бы сказать, что моя задача как учителя –добиться того, чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью жизни, интересов каждого ребенка, а также потребностью не только для поддержания себя в хорошей форме, умению защитить себя в сложных жизненных ситуациях, но и для развития душевной силы, уверенности в себе. Если человек здоров, физически активен – справляться с жизненными неудачами гораздо проще. Считаю, что сумела наполнить их жизнь радостью, помогла ощутить ее ценность и полноту. Это и есть мое учительское счастье.