**Статья на тему: «Формирование гармонично развитой личности, ориентированной на здоровый образ жизни».**

Глущенко Андрей Васильевич

Учитель физической культуры

КГУ «Покровская средняя школа»

Понятие «гармоничная личность» имеет несколько определений. Но все они сводятся к одному смыслу, напоминающему известное выражение А.П. Чехова о том, что в человеке все должно быть прекрасно.

Сегодня основная цель системы образования страны - воспитание творческой и свободной личности, способной выразить себя и воплотить в жизнь свои стремления. Наша задача помочь каждому школьнику стать гармонично-развитой личностью, уметь оценивать свои возможности, и быть полезным для общества.

Формирование гармонично-развитой личности основывается на развитии таких аспектах, как умственное, нравственно-эстетическое и физическое развитие ребенка.

В развитии и формировании личности большое значение имеет прежде всего умственное развитие. Только благодаря уму человек выделился из животного мира как общественное существо, создал все богатства материальной и духовной культуры и обеспечивает непрерывный социально-экономический прогресс. Вот почему развитие пытливости, овладение знаниями, совершенствование мышления, памяти и сообразительности учащихся должно выступать в качестве сердцевины всестороннего развития личности. Расширение кругозора особенно важно в современную эпоху, характеризующуюся мировыми процессами интеграции.

Необходимой общей предпосылкой умственного развития людей является обогащение их чувственного опыта, развитие наблюдательности, овладение речью. Содержание каждого наблюдения дает возможность ставить перед обучаемым вопросы, требующие не только восприятия и воспроизведения, но и размышления

Развитие интеллекта во всех его проявлениях тесно связано с мотивационной сферой личности, ее потребностями, мотивами, интересами. Средствами стимулирования мотивационной сферы является прежде всего содержание учебного материала, методы его подачи, создание в процессе мыслительной деятельности положительных эмоций и настроения.

Нравственное развитие - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении.

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы развития личности ребенка, и к поступлению в школу он уже более чем наполовину сформировался как личность.

Нравственность - самая хрупкая, легко уязвимая сторона личности. И при ее развитии от взрослых требуется особый такт, деликатность, умение тщательно взвешивать каждое слово. Не случайно лучшим воспитателем считают того, кто владеет собой настолько, что незаметно, ненавязчиво направляет мысли и действия детей по желаемому руслу. Каждый новый день расширяет представления ребенка о мире, о людях, углубляет его нравственные отношения и оценки.

Весьма велика роль моральных принципов в развитии и формировании личности. И это понятно: прогресс общества могут обеспечивать только люди с совершенной моралью, с добросовестным отношением к труду и собственности, что обусловливает необходимость действенного морального воспитания.

Вместе с тем огромное значение придается духовному росту членов общества, приобщению их к сокровищам литературы, искусства, формированию у них высоких эстетических чувств и качеств.

Глубинные источники человеческого стремления к прекрасному коренятся, вероятно, в свойствах самой окружающей нас действительности, органической частью которой являемся и мы сами, в свойствах бытия, в его гармонической целостности, соразмерности частей, в присущих ему внутренних ритмах.

Ключевой проблемой в процессе всестороннего и гармоничного развития личности является физическое развитие, которое подразумевает под собой процесс роста организма, укрепление здоровья, развитие необходимых физических качеств и здорового образа жизни. В него входит также и специальное физическое развитие, направленное на выполнение особых видов деятельности, прежде всего физкультурных и спортивных.

Спортивные мероприятия в школе имеют решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Ведь спорт решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

Воспитание культуры здоровья - важной и неотъемлемой составной части общей культуры человека в большей степени относится к компетенции учителя физической культуры. Это включает в себя формирование установки на ведение здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, овладение навыками психологической гармонизации своего душевного состояния, разумное, без фанатизма, отношение к укреплению здоровья и многие другие жизненно важные умения и навыки. Физическая культура становится радикальным средством обеспечения жизнедеятельности. Поэтому всё большее значение приобретают научные знания, современные системы и технологи.

У учителей физкультуры есть возможность наблюдать школьников в деятельности, приближенной к реальной жизни. Преодоление трудностей, командное общение, выражение своих чувств и эмоций в ситуациях успеха и неудач - всё это проявляется на уроках физической культуры. Выход за пределы класса, из статичного положения за партой, сам по себе раскрепощает ученика не только физически, но и психологически, делает его поведение более естественным.

Для того чтобы уроки физической культуры в полной мере развивали личность ученика, надо использовать технологии личностно-ориентированного обучения, технологии сотрудничества и здоровьесберегающие технологии.

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

-реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

- повышение уровня образованности в области физической культуры,

- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Но самое главное, на уроке физической культуры – двигательная активность. Ведь ни для кого не секрет, что школьник умеющий подтянуться на турнике вызывает не меньшее, а порой, и большее восхищение одноклассников, чем тот, кто безошибочно может решить пример. Вот и надо давать возможность каждому проявить себя там, где это возможно. Ведь наша жизнь состоит из очень разных аспектов.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Внеклассная физкультурно-оздоровительная, спортивно- массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в школе. Только совместная работа всех звеньев управления школы даёт возможность грамотно и целесообразно организовать спортивно-массовую работу школы направленную на оздоровление учащихся, приобщение их к ЗОЖ. Нужно иметь в виду, что в народе недаром сложилась пословица: в здоровом теле - здоровый дух. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что может мешать ему развиваться в других областях личностного становления.

Итак, здоровье, здоровый образ жизни — фундамент полноценного существования и жизнедеятельности человека, необходимое условие разностороннего гармоничного развития личности.