**Статья по физической культуре на тему:**

**«Физкультура – не просто урок»**

Здоровье сегодня-одно из необходимых условий активной полноценной жизни человека. При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека и в этом заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Сейчас почти в каждом доме есть компьютер, не говоря уже о телевизорах, дети с малых лет привыкают проводить свободное время за компьютером и ведут малоподвижный образ жизни, в то время как средняя потребность детей школьного возраста в двигательной деятельности составляет не менее 12-16 часов в неделю.

В последнее время, к сожалению, физическое развитие и воспитание стало отходить на второй, а в некоторых случаях и на третий план. Не только дети, но и родители, и многие учителя не воспринимают урок физкультуры как жизненно важный предмет, влияющий на весь образ жизни.

При этом отметим, что уроки физкультуры занимают одно из главных мест в педагогическом процессе общеобразовательной школы среди других его учебных предметов в физическом воспитании и развитии учащихся, так как **физическая культура** – это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека. Это, пожалуй, единственный предмет, который формирует у младших школьников грамотное отношение к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости сохранения и укрепления здоровья и самосовершенствования, что является важным и необходимым с первых лет обучения в начальной школе. В старших классах для физического воспитания школьников используются и другие предметы, при изучении которых особенно ценным является учебный материал, связанный с гигиеной тела и поддержанием нормальных физиологических процессов в организме. Главным в их изучении является не только знакомство с вопросами режима питания, труда и отдыха человека, влияния естественных сил природы на укрепление его здоровья, но и использование полученных знаний в своей жизни.

Повысить эффективность урока физической культуры исключительно важно. Не только уровень физических нагрузок должен волновать учителя, но и то какие знания, умения и навыки ученик приобрел на уроке, что от них осталось к следующим занятиям, как он их реализовал в повседневной жизни, как их использует в других видах деятельности.

Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах. Важно сделать успешным каждого ребенка, показать каждому ребенку, что нет ничего невозможного, быть благожелательным к каждому учащемуся, чтобы урок физической культуры становился для детей одним из любимых уроков.

Ребенок, который кроме выполнения домашнего задания и уроков еще и занят своим любимым видом спорта, всегда собран, дисциплинирован, соблюдает режим тренировок и отдыха, старается рационально использовать свое свободное время. Такой ребенок более вынослив, физически развит, в большинстве случаев меньше болеет, т. к. с помощью многих физических упражнений поднимается и укрепляется уровень иммунитета.

Занятость спортом помогает и в решении актуальной для нашего общества проблемы, когда при наличии свободного времени ребенок не знает, чем себя занять, и в результате начинает проводить время на улице, зачастую попадая в асоциальные компании, где употребляют алкоголь, наркотики.

Обучая детей физической культуре, мы сталкиваемся с неумением школьников связать другие предметы с предметом «физическая культура», а знания биологии, химии и физики необходимы учащимся для понимания физиологических и анатомических особенностей различных упражнений.

Личный пример учителя физкультуры, во многих случаях, дает толчок к занятиям физической культурой, мотивирует школьников на процесс их физического и спортивного самоопределения. Поэтому учитель физкультуры должен быть всегда опрятно одет в спортивную форму, иметь хорошую физическую подготовку, обязательно уметь сам выполнять те упражнения, которые отрабатывает с учащимися.  А также, стараться как можно чаще организовывать и принимать активное участие во всех внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятиях совместно со школьниками, организовывать занятия в различных спортивных секциях во внеурочное время, личным примером пытаться показать учащимся необходимость и пользу занятий спортом. Ну, а самое главное, чтобы у учителя физической культуры «горели глаза», ему нравилась его работа, он любил детей, стремился бы научить детей чему-то для них новому, радовался вместе с ними одержанным победам и спортивным достижениям, переживал неудачи, с большим энтузиазмом подходил к своей работе, ведь школьники все видят и чувствуют.

Подводя итог, можно сказать, что роль предмета «Физическая культура» в современной школе важна и актуальна, а личный пример учителя преподающего этот предмет, будет для школьников на много эффективнее, чем назидания и наставления, что позволит воспитывать весёлое, жизнерадостное, а самое главное здоровое подрастающее поколение.