

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.

Издревле считается, что отношение к физкультуре и спорту, здоровье нации должно быть своего рода «визитной карточкой» государства, показателем его культуры.

Наши предки хорошо знали, что человек представляет собой часть огромной природной среды, что он - дитя природы. Философия триединого понятия "Мир - Природа - Человек" предоставляет неограниченные возможности, чтобы максимально повысить физический, духовный, умственный потенциал человека, начиная с малых лет. Отсюда вытекает вывод, что проблема физического развития школьников актуальна и востребована в наше время.

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.

Одной из главных задач своей работы вижу изменение отношения к уроку физической культуры, как самих детей, так и их родителей. Как обидно слышать о том, что есть важные предметы и не очень, что физическая культура не относится к тем, самым важным. Переубедить детей и их родителей - одна из моих задач. Разговаривая с детьми, убеждаюсь, что во многих семьях отсутствуют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Исправить положение можно, лишь изменив отношение к физической культуре.

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 настроения ребят, когда они входят в спортивный зал. Уходят на второй план неудачи, забывается двойка по математике или русскому языку, 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 расправляют плечи, становятся крепче и увереннее, превращаясь в умелого и ловкого мальчишку или шустрого 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. Цель рождает принципы. Их три:

1. Важно **понять ученика**, вникнуть в его душу, познать его интересы и желания. Только так на протяжении всего обучения можно держать его в постоянной увлеченности физической культурой.
2. Дать ученику возможность **поверить в себя**. Ведь именно недостаток веры уничтожает инициативу, становится преградой для счастья, на пути реализации возможностей человека, барьером для развития. Нельзя допускать, чтобы дети чувствовали себя слабыми, они могут привыкнуть к этой мысли навсегда.
3. **Полное доверие** – третий принцип. Стараюсь только направлять деятельность учащихся, давая какое – либо задание, а они уже сами работают над совершенствованием техники. В этом ли не радость, ведь они осознают, что добились этого сами.

Наш предмет вариативен. И достичь положительного эффекта можно при обязательном 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.

Я считаю себя счастливым человеком. Я — учитель! А это значит творчество и движение вперед! Я - учитель! Школа – мое призвание. Я пришёл в школу, чтобы остаться там надолго.