**Роль урока физической культуры в формировании здорового образа жизни школьника.**

В современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников. Учебно-воспитательный процесс с большим объемом нагрузки, особенно в области сенсорного и умственного развития неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом отмечается некоторая обратная зависимость между увеличением умственной нагрузки, которую школьник получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью. Здоровье учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

 Известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Разумно организованная, динамичная деятельность школьников служит ключевым инструментом организации их досуга, что во многом определяет их устойчивость к наркотическому влиянию и другим социально значимым неблагоприятным влияниям окружающей среды.

У школьников различный уровень физической подготовки. Поэтому заниматься с полной отдачей на уроках, которые проводятся в едином формате для всех, каждый ученик не может. До сих пор уроки физкультуры в школе нельзя назвать общедоступными. Здесь необходим индивидуальный подход и возможность выбора. Девочкам, скорее всего, были бы интересны уроки, в которые включены элементы аэробики, а мальчиков привлекли бы силовые занятия. Необходимо избавиться от формального подхода в организации основных и дополнительных занятий физкультурой.

Основная функция, которая возлагается на школу в плане физического воспитания детей – это развитие ловкости, гибкости и других физических навыков. Для решения этой задачи необходимо использовать весь имеющийся у учебных заведений арсенал: водные процедуры, занятия в бассейне, физкультминутки, подвижные игры на переменах и динамичные паузы в середине уроков, прогулки на свежем воздухе. Нужно сделать упор на увеличение двигательной активности школьников. Только в этом случае они смогут выполнить нормативы, а уроки физкультуры перестанут быть для многих наказанием.

Очень важно, как проводятся уроки в начальном звене. Именно там закладывается «школа» движений. Уроки должны проводились в форме игры, так как она является ведущей формой деятельности в этом возрасте. В среднем звене важно установить контакт с учениками и в этом помогает диалог, как форма воспитания через общение. А уже в старшем школьном возрасте приоритетным становится самостоятельность, уважение к которой помогает влиять на выбор стиля жизни. Так же несомненным плюсом занятий физической культурой в школе является то, что пока позволяет погода - все занятия проводятся на улице.

Основная задача учителя физической культуры воспитывать потребность в двигательной активности и формировать навыки для последующей реализации в повседневной жизни. Поэтому задачами учителя физкультуры в школах являются:

  помочь формированию личности ученика, выработке им стратегии на жизненную перспективу, восприятие в единстве прошлого, настоящего и будущего;

 подготовить к соблюдению рационального режима учебы, труда и отдыха, двигательного режима, соблюдению правил личной гигиены;

  ознакомить с различными видами оздоровления, спорта;

  научить общению в процессе занятий физической культурой и спортом.

Следует уделить внимание формам сотрудничества с родителями, путям привлечения их к совместным физкультурно-оздоровительным мероприятиям, праздникам, соревнованиям. Спектр возможностей сотрудничества учителя физкультуры с родителями, а также со своими коллегами, классным руководителем, школьным психологом очень широк. У всех современных школ есть потенциал укрепления здоровья, а здоровая школа может стать единым «справочником» для учителей, родителей, работников здравоохранения, руководителей системы образования и, конечно, для самих учащихся.