**Эффективные методы формирования здорового образа жизни у учащихся на уроках физической культуры в соответствии с ФГОС .**

Каждый человек хочет быть здоровым в своей жизни. Но многие учащиеся не знают, как вести здоровый образ жизни. Этим приёмам учащихся надо обучать как можно раньше.

Основная задача школы состоит в том, где качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Фактически здоровых детей в каждом классе очень немного – много освобожденных учащихся.
Работа современной школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие технологии.

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно и нужно на уроках физической культуры.

Уроки физической культуры – главное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они помогают укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности и формированию правильной осанки.
Современная школа с огромной учебной нагрузкой негативно влияет на состояние здоровья учащихся.

**Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики**

Существующая программа по физической культуре предусматривает активное использование на уроках средств ритмической гимнастики.
Гимнастика улучшает здоровье - мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы. Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Этот вид упражнений выполняют под музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой учащихся.

Использование ритмической гимнастики положительно сказывается на развитии координации, ритмичности, легкости и пластичности перемещений. Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.
Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы. К тому же занятия под музыку создают эмоциональный фон. С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.

**Эффективность проведения прыжков со скакалкой**

На каждом уроке я всегда провожу прыжки со скакалкой.
Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна.
Простота в использовании скакалки состоит в несложности выполняемых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой начинаются с самых простейших прыжков. Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: на обеих ногах, вращая скакалку вперед, на одной ноге; с попеременным прыжком на одной, другой ноге, с выполнением бегового шага, на месте и с перемещением.

**Формирование осанки на уроках**

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.
Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека.
Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.
Одна из них- это когда учащиеся целый день, переходят из кабинета в кабинет, сидят за партой и мало двигаются.
Еще одна из причин – это чтение книг при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение.
И главная причина – гиподинамия. Систематические занятия физической культурой являются лучшим средством предупреждения нарушения осанки.

На своих уроках физической культуры , я постоянно слежу за осанкой своих учащихся в течение всего урока. Я стараюсь проводить упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе:

1. Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.
2. Ходьба на носках, руки в различных положениях.
3. Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.
4. Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше.
5. Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро.

**Предполагаемые результаты:**

* Формирование мотивации у учащихся к регулярным занятиям физической культурой.
* Воспитание сознательности к сохранению и укреплению здоровья и здоровому образу жизни в семьях учащихся.
* Обращение внимания учащихся и их родителей к теме здоровья.
* Снижения количества разных заболеваний среди учащихся.
* Улучшение уровня показателей общего физического развития у учащихся.

 **Литература**

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.

2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - .63 с.

3.Баладанов О.Ю.,Козловский И.З.,Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. - с. 172 - 174.