«… Здоровый нищий, счастливее больного короля», — писал Артур Шопенгауэр.

Так и есть, ведь счастье начинается из телесного и духовного здоровья. Всегда выглядеть на все 100 %, чувствовать себя уверенно, вдохновленно и счастливо поможет спорт. Узнавая больше о физкультуре и спорте, выбирай активное занятие по душе и помни: жизнь — это движение!

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговых формах жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;

Благополучная психологическая обстановка касательно психологической обстановки в школьном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

Главная задача современного урока физической культуры - научить школьников ответственно относиться к выполнению всех физических упражнений, необходимых для укрепления здоровья. Дети не могут одинаково любить спорт: кто-то интересуется творчеством, другие склонны к математике или же литературе. Чтобы урок был не только интересным для каждого ученика, но и полезным -  учителю необходим поиск новых форм и методов. Наиболее эффективными в моей практике стали активные методы обучения, которые позволяют мне активизировать межпредметную связь, а также направить деятельность учащихся на продуктивный, творческий и поисковый характер.

Физическая культура также тесно взаимосвязана и с **музыкой** Музыка обладает мощной силой. Она значительно увеличивает качество выполняемых ребятами упражнений, организует коллектив. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается вентиляция легких, увеличивается амплитуда дыхательных движений, развивается слух, восприятие. Ребенок через движения учится передавать свое эмоциональное состояние, развивает в движении свое воображение, улучшается координация движений. На уроках я использую такие формы работы с музыкой, как двигательную импровизацию под музыку, подвижные игры с музыкальным сопровождением, ОРУ под музыкальное сопровождение, элементы танцевальных движений. Для этого я провожу подвижные игры под муз. сопровождение: (Например, «Море волнуется раз…», «Поймай ритм»); творческие здания: («Создай свой танец», «Придумай движение»); провожу эстафеты под музыку: (С использованием различных предметов (мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки).

Активные методы  проведения уроков способствуют плодотворной и эффективной деятельности учащихся, поддерживает и развивает интерес к предмету и повышает мотивацию к обучению в целом.

Как показывает практика, межпредметная связь способствует повышению интереса учащихся к занятиям физической культуры, а также улучшает физическую подготовленность, развивает память и мышление.

За время моей работы ученики добились определенных результатов:

За отчетный период 2019-2020 г. 22 мои ученики получили значки отличия ГТО.

 Значительно выросло число ребят, желающих принять участие в сдаче норм ГТО в будущем отчетном периоде.

Применяемые мной активные методы обучения способствуют мотивации детей к занятиям спортом и участию в соревнованиях и олимпиадах по предмету. В этом году ребята, которые перешли в 5 классы, впервые попробовали свои силы в школьном этапе олимпиады по физической культуре, показав неплохие результаты.

Ребята постоянно принимают участие в школьных творческих конкурсах по физкультуре.

С удовольствием участвуют в эстафетах, посвященных «Дню здоровья»