0-«… 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!

1- 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.

2-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.

3 -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.

4-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.

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

6-Благополучная психологическая обстановка  Касательно психологической обстановки в дошкольном 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.

7- здорового образа жизни: Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

8-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.

9-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).

10-На уроках физической культуры я стараюсь сформируется овладение учащимися навыков ухода за спортивным инвентарем и одеждой, личными вещами, путем бесед, творческих заданий. В игровой форме (считалки, игры на выбывание) назначаются дежурные, которые помогают прибирать инвентарь после проведения упражнений. Это способствует формированию ответственности, взаимопомощи. **Здесь прослеживается связь с таким предметом, как труд.** Большое значение я придаю творческой активности детей. Так как это способствует эмоциональному развитию личности, помогает закрепить знания и умения детей в области ИЗО, доставляет детям радость при переключении от одного вида деятельности на другой, снятие напряжения, воспитывает дружеские отношения, чувство взаимовыручки. На уроках я предлагаю детям выполнить творческие задания, которые отлично подходят также в качестве домашних заданий (например, изобразить любимый вид спорта или нарисовать с закрытыми глазами, можно на скорость); Эстафеты: (например, «Сложи фигуру по картинкам» (На рисунке изображена фигура, из имеющихся предметов дети должны сложить ее по образцу, чья команда быстрее)-Труд. Конструирование. «Дорисуй рисунок» (ИЗО)                                                                                                                                                                                  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.

Я работаю в школе 2-ой год и за это время мои ученики добились определенных результатов:

За отчетный период 2019-2020 г. 22 моих ученика получили значки отличия ГТО Из них 17 человек – учащиеся начальных классов.

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

Ребята активно участвуют в фестивалях ГТО. В прошлом году в семейном ГТО мы заняли 2 место, в зимнем фестивале ГТО также 2 общекомандное место.

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»

При составлении комплексов физических упражнений, а также подборке подвижных и малоподвижных игр для уроков физической культуры, я руководствуюсь пособием для учителей физической культуры «Спортивные игры на уроках физической культуры». Автор- Эльвира Борисовна Найминова. Здесь есть различные комплексы упражнений по гимнастике, подборки заданий

11-Спортивные соревнования- Физкультурные праздники- Спортивные представления и парады- Экскурсии на спортивные объекты- Демонстрация физкультурно – оздоровительных и учебно-тренировочных занятий

12-Основной целью профилактики наркомании, табакокруения, алкоголизма является воспитание развитой личности, физически и психически здоровой, способной своими силами справляться с жизненными проблемами, без использования психоактивных веществ.Именно поэтому считается, что спорт – отличная альтернатива вредным привычкам

Спорт помогает сохранить и улучшить здоровье. Здоровый образ жизни обязательно включает в себя:

* *позитивное мышление;*
* *активную жизненную позицию;*
* *способность достигать психической и душевной гармонии в жизни, быть удовлетворенным своей работой, хобби;*
* *здоровое полноценное питание;*
* *отдых;*
* *исключение из жизни саморазрушительных моделей поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании.*

13-Спорт – альтернатива вредным привычкам еще и потому, что во время спортивных тренировок наш организм лучше очищается от токсинов. Вот каким образом  спорт помогает побороть зависимость