***Якунина Светлана Николаевна***

*учитель физической культуры МКОУ «Караваевской средней общеобразовательной школы»*

*2016 год.*

**ЭССЕ**

**"УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - УРОКИ ЖИЗНИ"**

Физическая культура прочно связана с жизнью современного человека. Время быстротечно и изменчиво, особенно, в наши дни. Меняются ритм жизни, ценности, идеалы. Неизменным остаётся лишь природное, подсознательное стремление человека к движению.

Все мы родом из детства. Оно ближе к природе. Детство - это первое приобщение к миру осознанных целеустремленных движений. Когда весело пружинит трава под бегущими ногами... Когда захватывает дух от езды по снежной горе... Когда расступается вода под ударами загорелой руки.

Человек учится жить среди людей, и наука эта идет куда веселей в момент сосредоточенной возни вокруг футбольного мяча или построения на зарядку, когда мятежной десятилетней душе так трудно подчиниться чьему-то организационному началу и так радостно познать магию общего для всех ритма.

Первый успех - В спорте он чист и очевиден.

Первое разочарование - но все-таки в игре, в забаве, где уменьшается риск сломать характер, не успев закалить его.

Первые уроки товарищества - яркие, отметающие прямолинейную дидактику.

Первое, пусть и неглубокое, осознание своих сил и попытка отодвинуть их предел... Все это - маленькая модель вхождения человека в самостоятельную жизнь.

Если бы педагогический процесс совершался только в чинных и тихих классах, то не называли бы с такой уверенностью физическую культуру и спорт в числе наиболее сильных и влиятельных воспитателей. Они воспитывают по-своему: наглядно, озорно, иногда довольно зло, но никогда скучно. Они дают ни с чем не сравнимое ощущение - когда мяч, лыжи, снаряд вдруг подчиняется воле, уму и приобретенному умению.

Они дарят просыпающемуся сознанию чистое и радостное удивление перед возникшей "из ниоткуда" грацией и красотой собственного тела, и в какой-то миг вспыхнет в нем от далеких предков идущий восторг перед телесным совершенством человека.

Присмотримся к малышам, серьезно шествующим за преподавателем физкультуры на спортивную площадку. Старательно и увлеченно выполняют они заданные упражнения. Раз, другой, третий... Это не только укрепляются мышцы ребят, это закаляется их неокрепший дух. Это они незаметно учатся много раз повторять одно и тоже, чтобы добиться хотя бы маленького успеха. Много раз одно и тоже - ради достижения нужного качества. Во взрослой жизни обязательно вспомнятся эти умные спортивные уроки...

На своих уроках я учу ребят чувствовать свое тело, расслаблять и напрягать мышцы, ощущать прилив тепла и бодрости. Я учу ребят радоваться общим движениям с товарищем, с командой, с классом, чтобы это "мышечная радость" запечатлелась в памяти ребенка навсегда.

К сожалению, в последние годы радости в целом, и "мышечной радости" в частности в жизни детей стало значительно меньше. Опыт показывает, что у многих ребят сложилось негативное отношение к занятиям физической культуры. Причинами этого называют командно-принудительную организацию урока физкультуры, ориентацию процесса физического воспитания на выполнение обязательных нормативов и формальное овладение двигательными умениями. Поэтому на своих занятиях я стараюсь корректировать целевую направленность процесса физического воспитания, пытаюсь нацеливать мальчишек и девчонок на увеличение своего физического и психического здоровья. Физические же упражнения и двигательные умения предлагаю им рассматривать как средство достижения цели, а контрольные нормативы как средство диагностики своего физического здоровья. Таким образом, при организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и во внеурочное время, я стремлюсь сформировать у ребят осознанную потребность в физическом развитии и физическом самосовершенствовании. Такой подход требует многообразия форм физкультурно-оздоровительной работы, среди которых мальчишки и девчонки могут выбрать свой способ двигательной активности и перейти в рамках этого способа к выработке близкого их природе стиля физического совершенствования. Не секрет, что в настоящее время все труднее становится приобщать детвору к занятиям физической культурой и спортом. Телевидение, компьютерные игры, видео, дискотека, вредные привычки - вот главные соперники здорового образа жизни. Сейчас ребята, не проймут ни какие слова о пользе физических упражнений, они не будут заниматься, если им не интересно. Поэтому я ищу новые, нестандартные, эмоциональные формы физической активности, способные вызвать интерес и у младших и у старших школьников.

На уроках и во внеурочной физкультурно-спортивной работе я пытаюсь воссоздать атмосферу праздника.

Подчиняясь упоительному азарту спортивной схватки, ребята незаметно учатся жить азартно и ярко, не боясь сильных ощущений и сильного проявления чувств. Жизнь никогда не была и не может быть сплошным праздником, но человек, который не умел или перестал ощущать ее как праздник, потерял едва ли не главное, отпущенное ему природой. Не случайно до склона дней проносят люди, пришедшую к ним в школьные годы неповторимую праздничность спорта.

Дети летают во сне.

Наяву они тоже парят над землей, бурно откликаясь на проявления сложной, переменчивой, требующей бесконечного познания жизни.

Прекрасно если в их душах поселиться предчувствие грядущего жизненного взлета - к знаниям, к высотам нравственности, к тому гармоничному состоянию, когда человека посещает гордое чувство: он осуществил себя, осуществил свое предназначение на земле.

И, может быть, в минуту раздумий на своем жизненном пути человеку вспомнится скромная школьная спортивная площадка из его детства, где впервые пришла к нему обычная, острая и всегда неповторимая радость жить.