**Физкультура и спорт в школе: Незаменимые составляющие гармоничного развития**

**Таланова Оксана Викторовна**

**Учитель физической культуры**

**МБОУ «СОШ №26 с УИОП»**

**Г. Абакан, Республика Хакасия**

Физкультура и спорт в школе играют важную роль в формировании личности ребенка, способствуя не только физическому развитию, но и укреплению здоровья, развитию волевых качеств, формированию дисциплины и ответственности.

Ключевые аспекты физкультуры и спорта в школе:

1. Физическое развитие:

\* Укрепление здоровья: Занятия физкультурой улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают иммунитет, укрепляют костно-мышечную систему, способствуют правильному формированию осанки.

\* Развитие двигательных навыков: Дети осваивают основные виды движений, учатся координировать свои движения, развивают ловкость, гибкость, силу, выносливость.

\* Предупреждение гиподинамии: Активный образ жизни, который пропагандируется на уроках физкультуры, снижает риск развития ожирения, диабета и других заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

2. Психологическое развитие:

\* Формирование волевых качеств: Физкультура учит детей преодолевать трудности, добиваться поставленных целей, проявлять настойчивость и упорство.

\* Развитие дисциплины и ответственности: Занятия спортом учат детей соблюдать правила, работать в коллективе, быть ответственными за свои действия.

\* Снятие стресса и улучшение настроения: Физическая активность вырабатывает эндорфины, которые приводят к улучшению настроения и снижению уровня стресса.

3. Социальное развитие:

\* Интеграция в коллектив: Занятия в спортивных секциях и командах учат детей работать в команде, учитывать интересы других, развивать коммуникативные навыки.

\* Формирование личности: Спорт помогает детям определить свои сильные стороны, научиться управлять своими эмоциями, повысить самооценку.

\* Здоровый образ жизни: Физкультура и спорт формируют у детей привычки к здоровому образу жизни, которые сохранятся на всю жизнь.

Роль учителя физкультуры:

\* Создать интересную и эффективную систему занятий.

\* Учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

\* Мотивировать детей к занятиям спортом, развивать у них любовь к физической активности.

\* Создать благоприятную атмосферу на уроках физкультуры, где каждый ребенок чувствует себя уверенно и комфортно.

Заключение:

Физкультура и спорт в школе необходимо считать неотъемлемой частью образовательного процесса. Они играют ключевую роль в гармоничном развитии ребенка, способствуя его физическому, психологическому и социальному благополучию.