**Доклад для педагогической конференции учителей физической культуры и ОБЖ на тему:**

**«Футбол – залог здорового образа жизни»**

Здоровье—это главная ценность жизни, которая занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье –это одна из ведущих составляющих человеческого счастья и одно из важнейших условий успешного экономического и социального развития человечества.

Здоровый образ жизни -это концепция жизнедеятельности человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Физическая культура и спорт выступают, как ключевое средство воспитания ЗОЖ в подростковом возрасте.

Футбол является самым популярным видом спорта в мире и в нашей стране. Тысячи дворовых площадок пустуют только в ночное время, а днем и вечером мальчишки, парни и мужчины с удовольствием играют в эту игру. Регулярные занятия футболом способны значительно укрепить здоровье и стать первым шагом на пути к здоровому образу жизни.

По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического развития человека. Футбол включает в себя несколько видов спорта–легкая атлетика на короткие, средние и длинные дистанции, гимнастика (гибкость, растяжка), силовые виды спорта и т.д. И таким образом футбол очень эффективен для развития физических данных человека, для укрепления здоровья, полезен развития личностных и командных качеств. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей.

* Футбол улучшает общее состояние здоровья человека.
* Способствует укреплению иммунитета.
* Улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов.
* Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.
* При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма.
* Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений.
* Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом.
* Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон.Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.
* Очень важен футбол для развития личностных качеств, таких как умение работать в команде, воля к победе, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность и другие.

Наряду с мужским футболом в последнее время все больше развивается женский футбол. Наша республика не является исключением. В Инсарском районе также существует женская футбольная команда, сформированная в основном на базе Инсарской средней школы № 2.

Прошедший сезон выдался наиболее удачным для наших девочек. В возрастной группе 2004 – 2005 наша команда стала чемпионами Мордовии во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу», тем самым завоевав право защищать честь республики на Чемпионате России по Приволжскому федеральному округу. Финальный этап соревнований проходил в Нижегородской области на спортивной базе РФС в городе Городец.

Для дебюта наши девочки выглядели очень достойно на фоне профессиональных команд из других областей России. Мы не собираемся останавливаться на достигнутом результате и будем стараться прогрессировать далее. Команда доказала, что в спорте ничего невозможного нет и при определенных усилиях и трудолюбии можно достигать любых поставленных целей.