**Выступление на заседании педагогического совета 14.01.2013 г.**

**Основные направления деятельности учителя физической культуры по проблемам здоровьесбережения школьников.**

 Образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, ее генофонда. Это невозможно без сохранения здоровья, а на современном этапе развития общества — и без сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, без формирования здорового образ жизни подрастающего поколения.  Сохранение и укрепление здоровья связано с необходимостью коррекции здоровья обучающихся, прежде всего, поведенческими методами – нормализацией образа жизни. На этом кризисном фоне стремительно и емко возрастает значимость формирования, укрепления и сохранение здоровья участников образовательного процесса как непреходящей ценности. В процессе формирования, укрепления и сохранения здоровья обучающихся осуществляется «воспроизводство» как материальных ценностей (крепкое здоровье, телосложение, физические качества), так и духовных (личностная ориентация, социальное признание, авторитет).

 Отношение к собственному здоровью как важнейшему фактору реализации жизненных смыслов и целей – является одной из ведущих личностных функций человека. Выдвижение проблемы обеспечения формирования культуры здоровья в число приоритетных задач общественного и государственного развития обусловливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания научных исследований, выработку методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья. Эффективность процесса сохранения, укрепления здоровья обучающихся, формирования культуры здоровья у детей и молодежи во многом определяется социально-педагогической открытостью образовательного учреждения разного типа и вида.

 Однако, помимо здоровьесберегающего образования современным образовательным учреждениям необходимо  также и здоровьеформирующее образование, позволяющее рассматривать  процесс формирования, укрепления и сохранения здоровья обучающихся во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия; во-вторых, в плане реализации внутренних условий: потребностей и мотивов.

Здоровьеформирующее образование – это педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья, как необходимого условия жизнеспособности. В образовательной практике – это может проявляться в формировании у субъектов педагогического процесса:

·               способности к позитивному саморазвитию в различных жизненных обстоятельствах, уверенности в себе, развитию чувства компетентности и собственной ценности;

·               мотивации укрепления здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья; приобретения знаний о своем здоровье; овладения способами, охраняющими и умножающими здоровье; умения применять формы накопления здоровья к особенностям своего организма;

·               культуры здоровья, направленной на ответственное отношение как к своему, так и здоровью окружающих, на стремление сохранить и приумножить свой природный потенциал, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное.

Большую роль в организации здоровьеформирующего образования играют учителя физической культуры. Наиболее ощутимо это видно при организации общешкольных спортивных мероприятий.

**Спортивные соревнования**

Учителя физической культуры совместно с ученическим физкультурным активом организуют школьные спортивные соревнования:

 В спортивных соревнованиях задействованы не только обучающиеся которым  по медицинским показателям разрешено участвовать, но и остальные в качестве помощников судей, организаторов, болельщиков.

 Каждый обучающийся (с учетом медицинских групп) участвует в самых разнообразных соревнованиях 5-6 раз в уч. год. Это дает возможность нам удачно выступать на районных, областных соревнованиях и показывать высокие результаты.

**Дни здоровья**

 Активное участие принимают учителя физической культуры в организации и проведении Дней здоровья, которые ежегодно одновременно для всех обучающихся или по параллелям классов. Примерная их продолжительность зависит от возраста обучающихся и колеблется от 3часов (для учащихся начальной школы) до 4 часов (для старшеклассников).

Содержание массовых физкультурных, спортивных и туристических мероприятий Дней здоровья:

- подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, передачей и ловлей мячей, с силовыми упражнениями, с элементами футбола, баскетбола и других спортивных игр;

- спортивные игры - волейбол, баскетбол, футбол и прочие;

- прогулки и походы с играми на местности, проведением туристских соревнований и конкурсов;

- спортивные соревнования «Веселые старты», многоборья, конкурсы на лучшего бегуна, метателя, силача.

 Классные руководители привлекают к участию в Дне здоровья и спорта обучающихся в своих классах, помогают в организации мероприятий по отдельным видам программы.

**Физкультурные минуты и паузы на уроках**

 Особое внимание, учителя физической культуры в начальной школе, уделяют физоргам, обучают их проводить не сложные упражнения, выполняемые сидя или стоя с небольшой амплитудой движения. Упражнения подбираются простые, доступные, не требующие сложной координации движений. Затем во время уроков (математики, чтения, технологии и т.д.) они самостоятельно проводят физкультурные минутки в классах под руководством учителя, ведущего урок.

Физкультурные минуты благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают положительные эмоции у обучающихся, снижают статические нагрузки.

 **Подвижные перемены**

Стало традиционным проведение подвижных переменок в начальной школе силами наиболее подготовленных спортсменов школы. Вначале данные занятия проводились совместно с учителями физической культуры, а затем самостоятельно учащимися старших классов. Прдолжительность таких занятий не превышает 10-15 минут. Если отсутствует место или погодные условия не позволяют проводить занятия на открытом воздухе, то они переносятся в помещение и проводятся в хорошо проветренных залах и (или) коридорах (рекреациях).

 Обучающиеся сами выбирают упражнения и игры, предложенные учителями физической культуры, с учетом возрастных особенностей, и самостоятельно их организовывают.

Для успешного проведения подвижной перемены учителя физической культуры проводят инструктаж с ученическим физкультурным активом по содержанию такой перемены.

Подвижные перемены помогают укреплению здоровья, активному отдыху обучающихся, поддержанию их работоспособности (особенно умственной) на последующих уроках.

 **Спортивный час (в группах продленного дня)**

В содержание «спортивного часа» входят в основном подвижные игры, доступные элементы из физических упражнений, знакомые обучающимся по урокам физической культуры. К таким физическим упражнениям, кроме известных детям подвижных игр, могут быть отнесены беговые упражнения («кто быстрее»), метательные («кто точнее попадет в цель»), прыжковые («кто дальше или выше прыгнет»), элементарные эстафеты (в основном встречные с предметами), игры с мячом (футбол и другие), а зимой - лыжи, коньки, санки, хоккей, игры в «снежки» в разных вариантах.

По поводу содержания и методики использования различных видов двигательной активности воспитатели консультируются с учителями физической культуры.

**Спортивные секции**

 На базе школы работают спортивные секции , в них занимаются учащиеся нашей школы имеющие основную медицинскую группу. Спортивными занятиями охвачены 70% учащихся школы