**Физическое воспитание как средство здоровьесберегающего обучения.**

Физическая культура как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования .

Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

 У детей двигательный дефицит приводит к тому, что отмечается заметное снижение внимания, координации, точности и быстроты движений, ухудшение зрения.

Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

Есть еще фактор, подчеркивающий необходимость физической разрядки в процессе умственного труда – это значительное количество информации, получаемой в школе. Увеличенная умственная нагрузка ускоряет утомляемость, требуя соответствующего роста физической активности. Данную роль выполняет учитель физкультуры, основной целью которого является воспитание здоровых, социально и психологически активных учеников.

Физическое воспитание определяется как целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью ,а также путем оптимизации индивидуального использования природных условий внешней среды.

Физическое воспитание направленно на формирование двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы физического воспитания, построенной на представлениях о ценности физической культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового образа жизни, сохранении здоровья. Физическая культура рассматривается как важнейшая часть государственной программы оздоровления населения, укрепления здоровья, формирования привычек здорового образа жизни у школьников. Разрабатываются многообразные концепции в создании новой системы физического воспитания и образования.

**При разработке концепций воспитательно-образовательного процесса, ориентированного на физическое развитие школьников, важно учесть принципы:**

* системности – наличие в структуре обучающего, воспитательного, развивающего и оздоровительного компонентов;
* индивидуально-типологического подхода к ученику как осознание уникальности его личности и биологической организации;
* непрерывности системы физического воспитания и образования;
* личностно-ориентированного подхода – признание ученика субъектом процесса обучения;
* разносторонности развития (физической подготовленности и одновременное содействие духовному и эстетическому обогащению, воспитанию волевых и моральных качеств);
* оздоровительной направленности ;
* учет половозрастных и индивидуальных особенностей.

**Главной задачей** физического воспитания в школе является воспитание гармонично развитой личности со здоровым телом, высоко развитыми интеллектом, нравственностью, эстетическим вкусом.

Школьный возраст рассматривается как жизненный период , во время которого закладываются и развиваются основные двигательные качества, являющейся основой для формирования здоровой полноценной личности, причем физическое воспитание выделяется в качестве одного из доминирующих факторов, способствующих сохранению здоровья школьников, их социально-педагогической, психофизиологической адаптации, успешному обучению и развитию.

Итак, физическое воспитание – одно из важнейших направлений в целостном процессе воспитания личности. Физическое воспитание можно рассматривать как условие полноценного воспитания духовно-нравственной, эстетической и интеллектуальной сфере личности. Важную роль в этом вопросе играет школа. Организация в ней воспитательного процесса должна способствовать сохранению и укреплению здоровья школьников их успешному обучению и развитию.

В системе здоровье сберегающего обучения выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

Оздоровительно-рекреативное здоровье сберегающее обучение – это отдых, восстановление сил с помощью средств здоровье сберегающего обучения (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные развлечения). Термин рекреация (от лат Recreatio) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере здоровье сберегающего обучения, часто говорят “физическая рекреация”.

**Основными видами физической рекреации** являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и другие.

Оздоровительно-реабилитационное здоровье сберегающее обучение – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организмов, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных двигательных форм и движений с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения.

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом, как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено в основном тремя формами:

* Группы ЛФК при диспансерах, больницах;
* Группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах;

**Самостоятельные занятия.**

Большую роль в системе подготовке спортсмена играет спортивно-реабилитационное здоровье сберегающее обучение. Она направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после двигательных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Гигиеническое здоровье сберегающее обучение – это различные формы здоровье с берегающего обучения, включенные в рамки повседневного быта. Ее основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Таким образом, физическая культура является одним из важнейших компонентов здоровье сберегающего обучения школьников. Физическая культура способствует совершенствованию двигательной активности, повышению уровня работоспособности, профилактике простудных заболеваний и заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом. Занятия физической культурой способствуют привлечению к здоровому образу жизни.