Здоровье детей - это политика, которая воплотится наше будущее.Поэтому особенно важно достижение спортивных результатов с сохранением здоровья занимающихся.

 Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса, в том числе спортивно-тренировочного.

На моих занятиях, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей:

1.Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима(учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся перерывы).2.Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса). 3.Формируется здоровый образ жизни, основы правильного питания. 4.Создается здоровый психологический климат на уроках. В летний период детям дается необходимое для восстановления и отдыха время каникул, после которого тренировки начинаются не сразу в гимнастическом зале, а на свежем воздухе, с элементами ОФП, СФП и предметной подготовкой, с посещением плавательного бассейна. Свежий воздух, солнце, вода, правильное питание и режим в совокупности с дозированными физическими – что может быть лучше для растущего организма ребенка! Процесс «втягивания» в учебно-тренировочный процесс проходит легко и результативно, дети закаляются и оздоровляются лагерь, что позволяет им, не нарушая привычный режим дня совмещать тренировки, спортивно-подготовительные сборы, занятия плаванием, и обучение новым элементам гимнастики. На протяжении всего года я прощаю посещение моими учениками занятий плаванием, что благотворно влияет на осанку, гибкость суставов, укрепление опорно-двигательного аппарата, и, что не маловажно, способствует устранению психоэмоционального напряжения.Каждый год мои воспитанники участвуют в соревнованиях и дальнейших сборах г. Сочи, Казань. Во время проведения урока мною широко используются игровые моменты. Обязательным условием проведения всех уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения(перерывы на улучшение гибкости, смена упражнений на разные группы мышц, творческие задания). Учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим нормам, которым я неукоснительно следую. Строго ограничен объем домашних заданий. Воздушно-тепловой и световой режим в помещениях полностью соблюдается различные культурные и спортивные мероприятия города и района ( «день Здоровья», «день Физкультурника») принимают участие в показательных выступлениях, изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам: -«Здоровое питание и влияние его на здоровье»; -«Генетически-модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей»; -«Профилактика болезней»; «Основы безопасности жизнедеятельности»; -«Здоровье и культура общения»; -«Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня»; Труд, здоровье, долголетие». При работе в группах начальной подготовки я часто использую смену учебной деятельности, режимов работы, проведения перерывов, расслабления во время прослушивания песен. Так, практически на каждом уроке дети танцуют под аккомпанемент песни, исполняют творческие задания. Использование в практике работы подвижных игр способствуют развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения. Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театрализованных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоцианального напряжения. Так, дети всех возрастных групп, к празднованию Нового года, 8 Марта, Дня Защиты детей. Среди детей основной школы рассматриваются темы взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в хорошей форме, диетического питания и активности.Всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др.Учащиеся не только читают тексты по проблемам, но и готовят проекты по этим темам, коллажам находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.