**Статья**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в жизни человека нашего общества.

Сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребёнка. Интенсивность учебного процесса учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние учебного процесса - это предмет “Физическая культура”.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы:

Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей?

Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

Решая эти вопросы у учителя возникают противоречия. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности.

С одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Но решение этой проблемы есть в эффективной организации учебного процесса без ущерба здоровью школьников. И достигнуть этого можно путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

А достичь этого можно с помощью применения специальных комплексов упражнений и здоровье сберегающих технологий. Они обеспечат повышению уровня физической подготовленности, что будет способствовать улучшению здоровья детей.