**Сохранение и укрепление здоровья обучающихся-необходимый фактор успешности в обучении.**

**(выступление на педсовете)**

**Филиппова О.В.**

**Сохранение и укрепление здоровья обучающихся-необходимый фактор успешности в обучении.**

**Ж.Ж. Руссо:**

**«Чтобы сделать ребёнка**

**умным и рассудительным,**

**сделайте его крепким и здоровым»**

Состояние здоровья - один из важнейших факторов, определяющих учебную деятельность.80% неуспевающих в школе имеют отклонения со стороны нервно-психологического развития, на втором месте - со стороны органов чувств (зрения, слуха)

В условиях современной школы на часто болеющих детей и детей, имеющих какие-либо хронические заболевания, ложится двойная нагрузка, т. к, им приходится «догонять», усваивать учебный материал, пропущенный во время болезни. В результате происходит перегрузка функциональных систем. Причём основная нагрузка ложится на «слабое» звено, больной орган или систему. И снова наступает болезнь. Выбраться из этого замкнутого круга очень сложно. Поэтому весьма актуальной является проблема укрепления и сохранения здоровья обучающихся в условиях современной школы.

Существуют два пути сохранения здоровья детей:

1. Построение обоснованного учебно-воспитательного процесса.
2. Обучение детей укреплению собственного здоровья ( формирование культуры здоровья).

В основе первого направления лежат следующие положения:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;

- положительный психологический климат в классе;

- расписание занятий, составленное с учётом степени трудности предметов;

-рациональное чередование умственной и физической деятельности.

Одним из важнейших средств сохранения и укрепления здоровья является

двигательная активность. Рациональное сочетание умственной деятельности и активного отдыха – необходимое условие профилактики перенапряжения нервно – мышечной системы.

Движение – это универсальное лекарство против любого стресса (считается, что самостоятельные и контрольные работы в школе являются сильнейшей стрессовой ситуацией).

Двигательная активность снимает нервное и умственное напряжение, способствует стимуляции мозговой деятельности, улучшает кровообращение.

Одной из форм двигательной активности в школе являются уроки физической культуры, которые которые восполняют потребность детей в движении, хотя и в минимальной форме, т.к. два урока в неделю-это очень мало.

Уроки физической культуры для учащихся основной группы носят оздоровительно-тренирующий характер. Учащиеся получают разностороннюю нагрузку на различные группы мышц, развивают основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию. На уроках физической культуры дети обучаются основным двигательным действиям и умениям, навыкам игры в волейбол, баскетбол и другим спортивным играм.

Очень большая работа проводится и со школьниками, отнесенными к СМГ. Занятия с такими детьми должны строиться в соответствии с принципами оздоровительной направленности. Этот контингент отличает очень слабая физическая подготовленность. Большинство детей СМГ очень внимательно относятся к своему здоровью. Анализы анкеты «Как я оцениваю своё здоровье?», в которой принимали участие учащиеся 3-6 классов, показал: (см. приложение).

Из анкеты видно, что классным руководителям необходимо продолжить свою работу по данной теме, а учителя-предметники должны обратить внимание на проведение физминуток в классе. Физминутки могут проводиться как под руководством самого педагога, так и под руководством физорга класса и не должны превышать 1-2 минут.

Наиболее целесообразно проводить их тогда, когда у учащихся начинают проявляться нервные признаки переутомления. Это определяется педагогом, который ведёт урок. Выполняются упражнения как сидя, так и стоя, амплитуда движений должна быть небольшой. Физкультминутки необходимо применять не только в начальном и среднем звене, но и в старших классах. Каждый комплекс состоит из 4-6 упражнений, каждое упражнение выполняется 6-8 раз и должно быть доступным для всех, должны охватывать большие группы мышц. Это могут быть упражнения на потягивание, наклоны и полунаклоны, приседы и полуприседы.

Хотелось бы остановиться на внеклассной работе. В данном учебном году было разработано Положение о школьной спартакиаде. Учителям МО физической культуры были проведены следующие мероприятия:

**Сентябрь:** 1. Соревнования по лёгкой атлетике, в дисциплинах метания мяча, прыжок в длину с разбега, подтягивание на перекладине.

2. Легкоатлетический праздник в начальной школе.

**Октябрь:**  1. Соревнования по баскетболу 7-8 классы;

2. Соревнования по пионерболу 4-6 классы;

3. Стрельба и пневматической винтовки 6-8 классы;

4. Соревнования по баскетболу 9-11 классы.

**Ноябрь:** 1. Весёлые старты 5-6 класс.

**Декабрь:** 1.Соревнования о гимнастике 5-6 классы (упражнения на перекладине, бревне, акробатика).

**Январь:** 1. Открытие лыжного сезона 3-11 классы.

2. Лыжная эстафета 5-11 классы.

**Февраль:** 1. «А ну-ка мальчики» 2-4 классы.

2. Весёлые старты 1-е классы.

Участие каждого класса учитывается, подсчитывается количество заработанных баллов и в конце учебного года будет назван «Самый спортивный класс». Но лишь немногие ребята желают принять активное участие в таких мероприятиях, не хотят и побыть болельщиками. В этом плане выгодно отличается 5А класс, классом руководит Волобуев И. С., она на всех соревнованиях со своим классом.

Здоровье складывается по крупинкам, которые можно легко растерять. Лишь целенаправленная совместная работа педагогов, родителей, медиков и самих обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся помогут следующие моменты:

1. Проведение ежегодной диспансеризации;
2. Обязательные физминутки на уроках;
3. Организация горячего питания;
4. Введение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры;
5. Рациональность режима работы медработника школы;
6. Поддержание порядка на спортивной площадке школы.

**Анализ анкеты: «Как я оцениваю своё здоровье?»**

Принимали участие ученики 3-6 классов(88 человек), 8, 9, 10 классы (54 человека)

1. Занимались спортом:

постоянно иногда не занимались

46 18 53 35 0 1

1. Режим дня:

Строго соблюдаю иногда нарушаю не соблюдаю

26 2 55 14 9 1

1. Соблюдаете ли гигиенический режим?

Постоянно иногда никогда

64 23 1

1. Делаете ли по утрам зарядку?

Постоянно иногда никогда

34 6 43 21 12 27

1. Проводятся ли физкультпаузы на уроках?

Постоянно иногда никогда

19 1 64 7 2 48

1. Посещают уроки физкультуры

С удовольствием из-за положит. оценки стараюсь избегать

74 25 12 23 3 6

**Количество учащихся в начальной, средней и старшей школе, относящихся по состоянию здоровья к СМГ в 2009-2012 годах.**