**Статья «Здоровье»** (Фомина О.И.)

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Последние статистические данные российских детей свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. В результате, по данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, общий уровень физической подготовленности детей и молодежи в стране становится недопустимо низким. Неудержимо растет число нервных заболеваний. По статистике последних лет, 43 % российских школьников страдают различными хроническими болезнями; 63 % – имеют нарушение осанки; 50 % - обладают нарушениями опорно-двигательного аппарата; 22 % - обладают признаками гипертонической болезни; 60-65 % - каждый год болеют респираторными заболеваниями и т.д.

Результаты диагностики привели к мысли о необходимости создания условий для формирования учебно-познавательных компетенций младших школьников. Что же нужно сделать, чтобы они росли крепкими и веселыми, легко адаптировались к школьной жизни, осваивали учебную программу, не получая при этом сколиоз и гастрит, хроническую усталость, чтобы девочки и мальчики жили интересно и ярко, не приобщались к вредным привычкам, а вели здоровый образ жизни, занимались спортом, учились с увлечением?

Основная задача, которая стоит перед учителем, - это воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Достижению цели способствует решение следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств и способностей ребенка, умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа жизни.

2. Формирование культуры движений, понимание зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни.

3. Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, основах самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

5. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию, формирование осанки и стопы.

6. Обучение навыкам безопасности жизнедеятельности.

В основе успешной реализации педагогической деятельности лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

2. Учет познавательной активности в двигательной активности.

3. Единство психического и физического развития.

4. Наглядность.

5.Принцип целостности человека, психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

7. Принцип дифференцированного подхода.

8. Учет возрастных и половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Наиболее эффективной формой организации физической активности учащихся является традиционный урок физической культуры. Несомненные преимущества урока физической культуры: регулярность, систематичность, профессиональный контроль нагрузки со стороны учителя, возможность реализации наиболее перспективных и продуктивных методов обучения, научно обоснованная последовательность решения задач и планирования учебного материала, комплексный охват широкого круга аспектов физического воспитания, эмоциональная насыщенность и широкие возможности поддержания высокой мотивации.

Всесторонняя программа здоровья в организованном детском коллективе, должна включать следующие компоненты: образование в области здоровья, физическое воспитание, школьную медицинскую службу, службу питания, школьную психологическую службу, социальную службу, формирование здоровой среды школы, вовлечение в реализацию программы родителей и общественности.

Для успешной реализации цели и решения задач при работе учитель использует следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие (создание условий для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся).

 В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра; ситуационный, игровой, соревновательный методы, активные методы обучения. Средства необходимо выбирать в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть

элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастик; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

Формирование культуры здорового образа жизни проходит через урочно-внеклассную деятельность. Для повышения авторитета предмета осуществляется подход, соединяющий в одно целое уроки физкультуры, спортивные внеклассные мероприятия, выступления на родительских собраниях.

 Объём двигательной активности обучающихся складывается из участия в комплексе мероприятий дня: в проведении утренней зарядки до учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, спортивного часа в группе продленного дня, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, занятия в спортивных секциях.

Таким образом, здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны. При этом важнейшей социальной задачей, которая сегодня стоят перед образованием, является забота о здоровье подрастающего поколения, физическом воспитании и развитии учащихся, поэтому важная роль в процессе воспитания и образования обучающихся отведена учителю, как носителю основных знаний и требований к обучающимся.