**Здоровье детей в наших руках**

Проблема здоровья нации стала сегодня самым серьёзным вызовом системе управления государством. Как решить эту проблему? На наш взгляд, есть способ: "Здоровый ребёнок - здоровая нация". Но много ли может сделать для решения этой проблемы один простой - человек, например, учитель физкультуры?

 Часто мы говорим: "Будущее наших ребят в наших руках". Каким будет здоровье наших детей, их жизнь сегодня, через 10, 20 и даже 30 лет, станет ли занятие спортом постоянным,  надёжным и радостным спутником жизни нового поколения – это зависит и от нас. Поэтому одной из главных задач своей работы мы считаем поиск  правильного, часто индивидуального для организма базиса, который мог бы «гарантировать здоровье, высокий потенциал трудовой деятельности, полноценное потомство и поддержание высокого нравственного и физического уровня на протяжении всей жизни».

Как мы решаем поставленные задачи в своей работе? Сегодня уже не секрет, что педагогика, в определённом смысле, есть наука об отношениях. Поэтому педагогику сотрудничества (отношения учитель-----ученик и ученик-----учитель) мы считаем первой ступенькой на этом пути к совершенству - нравственно и физически развитая личность.

Но сотрудничество подразумевает не только работу учитель-----ученик, но и работу учитель-----родитель, учитель-----учитель. Ведь воспитание - процесс многосторонний, в нём влиянию подвержены все взаимодействующие стороны, и субъект и объект часто меняются местами. Поэтому наиболее естественными взаимоотношениями в школе являются отношения сотрудничества между педагогами и детьми, педагогами и родителями, отказ от авторитаризма, мелочной опеки или вседозволенности. Взаимное уважение и взаимная требовательность - обязательное условие успешного воспитания и педагогики сотрудничества. Конечно, учитель должен  уметь управлять воспитательным процессом, и его место во главе коллектива учащихся и родителей, но не над ним, а вместе с ним.

Не менее важной задачей физического воспитания в школе является формирование у школьников потребности в личном физическом и нравственном совершенствовании. Поэтому вторая ступень-мотивация - сознательное стремление к нравственному и физическому совершенству. Порой школьников мало волнует, как отразится сегодняшняя работа на уроке на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для него главное получить сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Мы на своих уроках пытаемся постепенно прививать ребятам навыки и умения, которые впоследствии будут применяться для достижения более определённых целей.

Для улучшения здоровья детей требуется улучшение всего процесса физического  воспитания. И для того, чтобы решить эти задачи, необходимо увлечь ребёнка. Не секрет, что любая деятельность даёт более весомый и эффективный результат, если у человека имеются сильные, яркие, глубокие мотивы, вызывающие желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать неизбежные затруднения, неблагоприятные условия и  другие обстоятельства.

Как решать эту задачу? На своих уроках стремимся повысить КПД своего педагогического   труда, эффективности своих усилий, отбираем и используем такие методические приёмы, средства обучения, которые стимулируют активное участие в учебном труде каждого школьника на каждом уроке. Наши обучающие усилия должны совпадать с познавательными учебными усилиями детей.

К продуктивному уроку следует идти, учитывая интересы и потребности детей. Ведущим является такой путь: от игры и соревнования к двигательному  навыку, повышению уровня физической подготовленности.

Необходимо стимулирование индивидуальных возможностей школьников к  занятиям физической культурой и спортом на уроках и во внеурочное время. Безусловно,     ученики на уроках всегда готовы выступить активной стороной, определённым образом формирующей педагогический процесс. Но в одном случае дети могут преумножать вносимые педагогом усилия, а в другом - разрушать. Первое непременно происходит, если учитель систематически от урока к уроку заботится о формировании детского творчества, расширяет содержательный потенциал ученической активности. Чем больше секретов физического самосовершенствования, тонкостей методики освоения двигательных навыков, техники выполнения тех или иных физических упражнений я раскрою своим ученикам, тем осмысленнее и эффективнее станет участие школьников в учебном процессе.

Воспитание у школьников привычки к самостоятельным занятиям - ещё одна наша задача. Стремимся обучить программным двигательным навыкам и умениям на базе самостоятельного выполнения физических упражнений с учётом их тренировочного воздействия на организм. Как правило, школьники доверчивы и открыты, они ещё не потеряли интерес к учёбе, тянутся к знаниям и любят трудиться. И мы постоянно стараемся направлять их кипучую энергию, необузданные желания в нужное русло, привить интерес  к занятиям физкультурой и спортом, создать условия для обучения с азов какому-либо  виду спорта.

На уроках физической культуры происходит укрепление здоровья, развитие потребности в самостоятельных занятиях избранным видам спорта, развитие двигательных качеств. Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости постоянно находится на  первом месте. Ведь развитие, совершенствование умений и навыков происходит гораздо  быстрее и без особых проблем, если школьники хорошо физически подготовлены. Главное внимание необходимо уделять именно физическому развитию ребёнка, и обучение должно идти вслед за развитием. И когда развитие двигательных качеств достигает оптимального уровня, освоение двигательных действий намного облегчается. Это является постоянной ведущей задачей. Ребята должны осознать необходимость занятий физическими упражнениями. От уроков физкультуры к тренировочному процессу, а от него к самостоятельным занятиям - так можно охарактеризовать педагогический процесс школьной физической культуры.

Имея хорошую физическую подготовленность, многие учащиеся испытывают необходимость совершенствоваться в любимом виде спорта, посещая секции в школе или в ДЮСШ.

Здоровье и нравственная, физическая культура – вещи неразделимые. Усталость спортсмена, мышечная боль после занятий не всегда вызывают только положительные эмоции. И усталость, и боль нужно преодолеть, а значит, пересилить себя, заставить, проявить волевые качества, силу духа, терпение и выдержку.

И поэтому следующая ступень - нравственное совершенство. Стойкость, сила духа, умение преодолевать усталость, с достоинством принимать как победу, так и поражение, стремление к этой победе являются важнейшими составляющими нравственного совершенствования. Но его становление происходит медленно, поэтапно.

В нашей школе на сегодняшний день работают секции: , в ближайшей перспективе открытие школьного спортивного клуба основными целями  которого являются:

обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса;

развитие у школьников навыков здорового образа жизни;

содействие утверждению в жизнь школьников идей добра и красоты, физического и духовного совершенствования.

Одной из задач ШСК является - содействие физическому развитию учащихся через организацию здорового досуга.

В течение учебного года проводятся соревнования как  внутришкольные, так и районные и городские.

Общий лейтмотив наших бесед с учащимися можно выразить так: "Кто остановился в своем физическом и нравственном развитии, тот безнадежно отстал ".

Человек может совершенствоваться всю свою жизнь, и, как говорил великий русский писатель Л.Н.Толстой, самообразование и самосовершенствование человека  заканчивается только с его смертью. Нет предела и границ в движении вперед, как не может быть остановок и в самой жизни.