**Использование эффективных средств и методов оздоровления школьников на уроках физкультуры.**

В.С. Середа, МКОУ Елизаветинская ООШ, Бутурлиновский муниципальный район, Воронежская область

Проблемы здоровья подрастающего поколения являются при­чиной для беспокойства как государственных организаций, так и самих граждан, ("вою долю ответственности за здоровье подрас­тающего поколения несет и система образования в Российской Федерации. Поэтому в новом федеральном законе «Об образова­нии в Российской Федерации» в статье 41 уделено большое значе­ние охране здоровья обучающихся. ФГОС ООО четко ориентирует на обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающих обучающихся, с учетом общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитию установок активного, экологи­чески целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; развитие двигательной активности, достижение положительной Динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в сис­тематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Уроки физической культуры обеспечивают основную часть потребности в двигательной активности уча­щихся. Урок должен обеспечить реальную нагрузку на организм Ученика и восстановление функционального состояния к началу бедующего урона. Моторная плотность урока должна составлять на занятиях в спортзале не менее 70%, а на воздухе не менее 80%.

В зависимости от состояния здоровья учащихся распределяют на 3 медицинские группы: основную, подготовительную и специаль­ную. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. Физкультурно-оздоровительную ра­боту с обучающимися подготовительной и специальной групп следует проводить с учетом заключения врача. Им необходимо снижение физической нагрузки.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) - это дисципли­на, которая изучает как теорию, так и методы, при помощи кото­рых физические упражнения могут быть сродством лечения, вос­становления и профилактики различных заболеваний. Ее еще на­зывают кинезиотерапией, т.е. лечением при помощи движения. Двигательная активность - это биологическая функция организма, которая стимулирует его рост, поддерживает жизненный тонус всех органов и функциональных систем, повышая, общую работо­способность и возможность адаптации к меняющимся условиям жизни.

В своей работе активно применяю терапевтический метод ОФК - лечебную гимнастику, то есть специально подобранные для ле­чения физические упражнения. Основное средство ОФК - физиче­ские упражнения, применяемые в соответствии с задачами лече­ния, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической рабо­тоспособности.

Форма оздоровительной физической культуры: - это та органи­зационная форма, в рамках которой применяются средства лечеб­ной физкультуры и осуществляются методы ОФК.

Средства оздоровительной физической культуры - это дейст­вующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах.

Для детей применяю ОФК в форме игры, направляя двигатель­ную активность детей в нужное русло. В подростковом возрасте целесообразно привлечь детей к игровым видам спорта или к спортивным локомоциям. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые определяют лечебный эффект, исключая ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области физической культуры и спорта это вполне возможно.

Таким образом, оздоровительная физкультура как дозированная двигательная активность являет собой мощнейший стимулятор всех жизненных процессов организма, при этом остается и самым физиологичным, и, при правильном применении безопасным ме­тодом воздействия.

Воспитательное воздействие оздоровительной физкультуры сродни психотерапевтическому: происходит стимулирование к осознанному и ответственному подходу к своему здоровью, ак­тивному сотрудничеству со специалистом (а не с болезнью!). Мо­ментом включения в психотерапевтическое воздействия является начало обучения физическим упражнениям.

Состояние здоровья школьников на современном этапе пред­ставляет собой серьезную медико-социальную проблему. Выход из сложившейся ситуации возможен при условии долгосрочной программы мероприятий и стройной государственной политики, направленных на улучшение качества жизни и охрану здоровья школьников. В настоящее время определена государственная Про­грамма формирования здорового образа жизни. Задача каждого учителя физкультуры - серьезно подойти к ее претворению в дей­ствительности.

**Литература.**

1. Бабенкова 11 А. Оздоровительная технология для детей в образова­тельных учреждениях. - М.: УЦ «Перспектива», 2011.

2. Смирнов Н.К Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М: АПКиПРО, 2002.

3. Федеральный закон «Об образовании: в Российской Федерации». - Москва: Проспект, 2013.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основно­го общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.