**Ямало-Ненецкий Автономный округ**

**Город Ноябрьск**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« Средняя образовательная школа №2 с углубленным изучением иностранных языков» Муниципального образования города Ноябрьска»

**Организация физкультурно – оздоровительной
и
 спортивно – массовой работы
как одно из условий здоровьесбережение учащихся в школе
с учетом ФГОС
 через секцию дзюдо**

**Составил:**

**инструктор по физической культуре**

**Паршкова Е.И.**

 **Ноябрьск, 2018г.**

***Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется***

***не только образование в области наук и искусства,***

***но и занятия всю жизнь физическими упражнениями***

**Платон.**

***Актуальность этого вопроса состоит в том***

Что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом.   Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (отсутствие культурыздоровья).

Таким образом, можно сказать, что главная актуальная проблема физического воспитания в свете современных требований это **- *охрана жизни и укрепление здоровья* *школьников***и её решение я представляю через реализацию физкультурно - оздоровительного направления, которое является ведущим направлением здоровьесберегающих технологий.

***Целью своей работы я ставлю:***

укрепление здоровья, формирование начал здорового образа жизни и ценностных ориентации, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.

***Для реализации поставленных целей выдвигаю ряд задач:***

***Оздоровительные задачи:***

* Совершенствовать физические способности, физические качества, умения и навыки в совместной двигательной деятельности детей;
* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование правильной осанки, гигиенических навыков, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, реализация их через систему  физкультурно - оздоровительной работы;
* приобщение к спорту и физической культуре, формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни.

***В своей работе я использую следующие технологии:***

методы, формы по реализации здоровьесберегающего направления и укрепления здоровья школьников.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них — физкультурно - оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физической культуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно- оздоровительной работе*.*

***Здоровье сберегающие технологии:***

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Коррекционные
3. Обучение здоровому образу жизни.

***Используются методы:***

1. ***Игровой метод* –** используются очень часто, т.к. этот метод является наиболее комфортным для детей восприятия образовательных задач.
2. ***Метод строгого регламентированного упражнения включающий в себя:***
* *Корригирующие упражнения* (используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции);
* *Ортопедические упражнения –* (включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы);

***Акробатика* -** (включение элементов гимнастики).

1. ***Соревновательный метод* -** (содействует воспитанию волевых качеств, проявлению максимальной физической и психологической готовности).

***Используются формы - для реализации оздоровительной работы по охране жизни и укрепление здоровья* *школьников;***

* Прогулки на свежем воздухе
* Внеурочная деятельность
* Соревнования
* Вводная гимнастика
* Физкультурные минутки
* Физкультурные паузы
* Подвижные игры на больших переменах

В нашей школе создана система-физкультурно – оздоровительной и спортивно-массовой работы, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья учащихся.

***Это система объединяет три основных направления:***

1. выполнение государственной обязательной программы по физическому воспитанию на уроках физической культуры. Это программа носит комплексный характер и предусматривает овладение навыками и умениями выполнения физических упражнений в различных видах спорта ( легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол).
2. вовлечение учащихся школы во внеурочную деятельность спортивного направления исходя из личного выбора и способностей. В нашей школе работаю пять видов секций (футбол, волейбол, баскетбол, секция дзюдо, ОФП ( в реализации подготовки детей к сдачам нор ГТО).
3. проведение регулярных (не мене одного раза в месяц) физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий. Школьники участвуют в соревнованиях, начиная с внутри школьного уровня и заканчивая региональным, окружным и всероссийским уровнем.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Я хотела бы остановиться подробнее и рассказать о своей работе.**

 Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно - оздоровительной работе мною, как инструктором по физкультуре, используются все технологии, методы, формы через организацию на базе нашей школы «секцию дзюдо». Секцию посещают дети с различными функциональными возможностями, физическими способностями, дети с диагнозом ОВЗ. Во время тренировочного процесса применяю индивидуальный подход к каждому ребенку, через ***Метод строгого регламентированного направления.***

Т.к. секцию посещают дети с ОВЗ (дети с ослабленным здоровьем), для воспитания волевых качеств, приобретенных навыков в процессе тренировочного занятия, использую соревновательный метод.

*Главной задачей нового стандарта образования умение социализировать ребенка, моя спортивная секция очень положительно решает эту задачу.*

 Дети становиться крепче, закаливаются морально, становиться уверение в своих силах, что, в свою очередь, положительно сказывается на их успеваемости.

**На круговой диаграмме показана посещаемость детей с 2013-2017 уч.г.**



Исходя из проведенного анализа своей работы, можно сделать вывод – что заинтересованность с каждым годом возрастает.

Моя работа по закреплению здоровья идет через беседы, тесную работу с классными руководителями, родителями детей.

***Условиями успешного проведения занятий считаю:***

* Занятия проводятся в спортивном зале, специализированным под занятия дзюдо.
* Разнообразие оборудования и инвентаря.
* Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии.
* Учет нагрузки и дозировки в каждой возрастной группе. Нагрузка от минимальной должна возрастать постепенно, т. к. в это время происходит начальный этап адаптации к ней организма.
* Каждому занятию стараюсь придать развивающий характер, продумать обеспечение активности детей самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности.
* Учитываю интересы, потребности каждого ребенка.

***Спортивный показатель занимающихся детей в секции повышается.***

Мои воспитанники становятся победителями и призерами не только на городских соревнованиях в городе Ноябрьске, но и защищают честь города и школы на региональных соревнованиях и турнирах. Также успешно выступают за пределами ЯНАО где становятся победителями и призерами.

***Заключение***

Подводя итоги своей работы, хочется отметить, что внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий  оказалось успешным.  В результате проведенной **работы** у детей и их родителей появилась правильная ориентация на **здоровый образ жизни**. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, обеспечение и удовлетворенность самых разнообразных интересов детей.  Данные **технологии** в обучении способствовали сохранению и **укреплению здоровья** и обеспечивают успешность обучения школьников. Дети активно включались в организованную образовательную деятельность и получают знания умения и навыки, предусмотренные образовательной программой.