**ФОРМИРОВАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кузьмина Наталья Геннадьевна, учитель физической культуры**

**Степанова Нелли Васильевна, педагог - организатор**

**ГБОУ СОШ № 556**

Актуальность выбранной темы продиктовано современными требованиями к улучшению качества физкультурного образования, к концептуальным основам физического и познавательного развития общества.

Целью нашей модели физического воспитания является всемерное содействие процессу социализации обучающихся, который затрагивает все направления из личностного развития: телесно-физического, познавательного, эмоционального и психосоциального.

В режиме развивающего обучения мы строим учебный процесс на интегрированном подходе с предметами общеобразовательного цикла, теоретико-методической подготовкой на уроках физической культуры и практической физкультурной деятельностью. Здесь мы отдаем приоритет интеллектуально мотивационному блоку, который способствует осмыслению у обучающихся закономерности развития морфо-функциональных систем организма с учетом высокой степени индивидуальности их двигательных способностей.

Широко используем информационные методы (лекции, беседы, обсуждение видеоматериалов, фотовитрины, конкурсы знатоков, оформление стендов и т.д.)

Домашнее задание по теории (работа с учебником, презентации, рефераты, доклады, проекты).

Содержание физической активности, формы и средства физических занятий во многом определяются возрастом человека.

Данные научных исследований говорят о том, что физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни. В это время происходит как бы накопление запаса физических кондиций человека, которые он потом расходует до глубокой старости.

Нужно накопить возможно больший физический потенциал, достичь возможно большего, более высокого уровня развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.

Арсенал нашей системы физической активности обучающихся широк и разнообразен:

В возрасте 7-9 лет стратегическая задача физической подготовки ребенка-накопление координационного опыта, закладывается фундамент ловкости, равновесия, точность реагирования на сигнал, ориентировка в пространстве.

Возрастной интервал от 10 до 12 лет более всего благоприятен для развития быстроты движения.

Подросткам 13-14 лет большое внимание уделяем упражнениям скоростно-силового характера.

15-18 лет - приступаем к более активной подготовки выносливости и силы.

Говоря об уроке физической культуры, это не просто традиционный урок, где развиваем какие-либо физические качества, но и урок, где мы расширяем понятия о резервах здоровья.

С этой целью на каждом уроке мы раскрываем основы знаний об анатомическом развитии и функционировании всех систем организма, о влиянии физкультурных занятий на укрепление здоровья, о мерах безопасности на спортивных занятиях.

Используем практические навыки по самоконтролю:

Измерение веса, роста, пульса, ЖЭЛ, сила кисти, тесты с задержкой дыхания, режим.

Уделяется внимание понятиям «процесс роста», «процесс развития».

Активно развиваем проектную деятельность учащихся, используя социальный опрос, анкетировании и обобщение результатов.

В 2016 году я выпустила 11 класс. Когда ребята были в 10 и в 11 классе мы разработали 4 социальных проекта.

1. Формирование правильного питания школьников.
2. Вред и польза разных стилей питания. Это традиционное питание, сыроедение, фасфуд, вегетарианство. Было разработано занятие Азбука здорового питания.
3. Вред газированных напитков. Цель: выявить влияние газированных напитков на организм школьника.
4. Антиреклама.

С этими проектами ребята выходили в другие классы и рассказывали о пользе и вреде.

Успешно участвуем в конкурсах «Здоровье в твоих руках», в социально-педагогических акциях.

Учащиеся нашей школы третий год принимают участие в международном теоретическом конкурсе по физической культуре «Орленок». В 2016 году один победитель в группе 11 классов, 2 призера и 2 лауреата. В группе 3 классов 2 призера и один лауреат.

Налажено сетевое взаимодействие с медицинским техникумом № 9.

В течение нескольких лет студенты техникума организуют практические занятия по навыкам оказания первой доврачебной помощи. Традиционны товарищеские встречи по волейболу между учащимися нашей школы и студентами техникума.

Проходят практические занятия в зале ЛФК лечебно-профилактической направленности профилактике плоскостопия, нарушения осанки, гимнастика для глаз.

Развиваем волонтерское движение старшеклассников, которые совместными усилиями с учителями начальной школы формируют здоровьесозидающее пространство школы (переменки здоровья, турпоходы, спортивные праздники и соревнования, викторины, уроки санитарно-гигиенического просвещения, уроки здоровья «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»).

 В школе имеется два районных опорных кабинета: ПДД, ОБЖ, где проходит формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических, готовности активно им противостоять. Воспитывается установка на безопасность на дорогах. В конкурсах «Безопасное колесо» наши ребята лучшие не только в районе, но и в городе.

В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья ученики активно привлекаются к подготовке сдач норм ГТО.

 Команда нашей школы участвовала в летнем и зимнем городском фестивале ГТО. В прошлом году сдали нормы ГТО на золотой значок 76 человек. Полтовец Мирослава призер городского летнего фестиваля ГТО.

Важнейшим средством увеличения двигательной активности является интеграция школьной физкультуры со спортивными занятиями в спортивном клубе школы (баскетбол, футбол, фитнес, бальные танцы, художественная гимнастика), секциях СДЮСШОР (велоспорт, футбол, ориентирование), внеурочной деятельности ( подвижные игры, динамические паузы на воздухе).

Для формирования комплексных знаний по вопросам олимпийского движения, истории Российского спорта органично включается школьный музей спорта.

Предметная среда музея создает реальные условия для диалоговой формы овладения материалом (видеофильмы, видеоролики, презентации, встречи с ветеранами спорта, с Олимпийскими чемпионами, конкурсы знатоков Олимпизма.)

Школа является победителем Всероссийского конкурса по олимпийскому образованию и призером городского конкурса «Олимпиада начинается в школе»

В этом году было привлечено более 300 человек к школьному этапу Всероссийской олимпиады по физической культуре.

28 лет школа традиционно является победителем Спартакиады школьников Курортного района. Успешно выступаем на городских соревнованиях по программе «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания», эстафетах, посвященных Дню Победы, городском турнире «Футболишка».

Гордимся мы и нашими выпускниками. Окунев Илья и Смирнов Валентин – мастера спорта международного класса. Чемпионы России. Победители международных соревнований. Участники чемпионатов Мира и Европы, кубков Мира.

В школе выросли более 10 человек – мастеров спорта России по велоспорту, конькобежному спорту, спортивному ориентированию, военному многоборью.

За 15 лет мы подготовлено более 40 победителей и призеров регионального этапа Всероссийской Олимпиады по физической культуре. 10 человек были участниками заключительного этапа. Солод Карина –призер заключительного этапа.

В этом году: 3 победителя, 2 призера на районном этапе, 1 призер на городском.

В прошлом году 3 выпускника школы поступили в институты на физическое воспитание.

Наша школа одна из немногих, где проводятся уроки по лыжной подготовке. В самый пик заболеваемости (январь и февраль) мы находимся на улице.

Внутришкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности:

-малые олимпийские игры

-фестиваль народных игр

-конкурсы «Знатоков Олимпизма»

-олимпиада по ЗОЖ

-олимпиада по ПДД

-Дни здоровья

-неделя физической культуры

-семейные старты

-спортивные занятия с родителями

-подвижные перемены в начальной школе

-тропа здоровья

В целом за счет внедрения системы развивающего физкультурного образования удается получить позитивные сдвиги в комплексе показателей:

1. Активизируется познавательная деятельность методико-теоретических основ физической культуры.
2. Значительно расширена научно-методическая и практическая база физкультурно-оздоровительной работы в школе.
3. Совершенствуется интеграция основного и дополнительного образования по физической культуре.
4. Сформировано у обучающихся осознание престижности укрепления здоровья и ЗОЖ.
5. Объем двигательной активности обучающихся составляет

в начальной школе 7 часов в неделю

в основной школе 8 часов в неделю

в старшей школе 8 часов в неделю.

(Уроки физической культуры, внеурочные занятия, секции, кружки, подвижные перемены, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях, тестирование ГТО).