**Роль физической культуры и спорта в здоровьесбережении обучающихся**

Гладкая Ирина Викторовна,

 учитель физкультуры

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из задач школ. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку и обязанность так обучать и воспитывать обучающихся, чтобы они могли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связана с нашей профессиональной деятельностью. Учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся. Учителя контролируют результат медицинских осмотров обучающихся, их учет в учебно-воспитательной работе, оказывают помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом. Для учителя очень важно правильно организовать урок физкультуры, так как он является основной формой педагогического процесса.

При планировании и проведении урока, учителя опираются на основные современные требования к уроку физкультуры с комплексом здоровьесберегающих технологий.

Ориентация при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья.

- С чего начать свою работу в данном направлении?

В первую очередь, необходимо составить карту здоровья каждого ребенка (медики), в которой необходимо отразить заболевания и отклонения, если таковые имеются. Опираясь на карту определить уровень интеллектуального развития (низкий, средний, высокий).

Распределение по уровням дает возможность подобрать для каждого обучающегося индивидуальный подход. Это позволит решить главную задачу педагога, повысить учебную мотивацию, через создание благоприятной образовательной среды: атмосферы доброжелательности, в создании ситуации успеха для каждого ребенка.

 Развитие основных движений – одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которые не только обусловливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре.

Цель физического воспитания в нашей школе - овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. В школе с углубленным изучением предметов образовательной области «Физическая культура» образовательной программой предусмотрено освоение обучающимися умения осуществлять собственную физкультурно-оздоровительную и спортивно - творческую деятельность, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время - во второй половине дня, в выходные и каникулярные дни, в летний период.

Сущность моей технологии заключается в личностно-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Учитывая возрастные особенности обучающихся первой ступени образования, составляю подвижные игры по сюжетам народных сказок, мультфильмов, герои которых известны детям. Ребятам предлагаются упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

Во второй ступени образования, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. В процессе педагогической деятельности меняю типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Составляю комплексы физических упражнений для каждого ученика с учетом уровня его физического развития. На уроках использую различное спортивное оборудование и снаряжение: перекладины, лестницы, гимнастические скамейки.

В зависимости от сформированных умений и навыков позиционирую роль педагога. Так на уроках в начальной школе учителя я вижу в роли организатора, главная задача которого направить усилия детей на освоение основ физической культуры. В среднем звене учитель в большей степени - советник, рекомендующий и контролирующий технологию освоения предмета. В старшей школе, с учетом наработанного учащимися опыта, выступаю в основном в роле консультанта и координатора.

Особое значение придаю доверительным отношениям с ребятами, формированию убеждения в том, что физическая культура - ключ к преодолению многих сложностей, которые возникают в жизни.

 В процессе занятий физической культурой обращаю внимание на исправление индивидуальных недостатков физического развития. У многих детей нарушена осанка, выражено плоскостопие, присутствуют признаки ожирения. Большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, поэтому стремлюсь подобрать комплекс таких физических упражнений, которые помогают справиться с физиологическими проблемами. Эту работу провожу совместно со школьным врачом и под его наблюдением.

Специфика предмета диктует необходимость соблюдения правил техники безопасности при организации занятий физкультурой. Перед каждым разделом программы знакомлю ребят с основными правилами обращения со спортивным инвентарем, требованиями к выполнению упражнений.

 Инновационная деятельность учителя физкультуры определяется необходимостью обобщения накопленного материала, сохранения лучших традиций, тиражирования передового педагогического опыта и результатов теоретической и практической деятельности в области развития физкультуры и спорта.

 За годы педагогической практики, у меня сложилась система отслеживания качества преподавания предмета, организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности во внеурочное время. Оценке подлежат следующие аспекты педагогической деятельности: развитие физических и психических качеств, формирование потребности в здоровом образе жизни, преодоление синдрома дефицита внимания; формирование системы выявления, поддержки и развития одаренных детей. Обобщение педагогического опыта в области физкультурно-оздоровительной и спортивно - творческой деятельности позволило мне создать базу мониторинговых исследований в области развития физкультуры и спорта, который осуществляется школьным МО учителей физической культуры. Полученные аналитические материалы структурированы в таблицы, диаграммы, шкалы, экспертизы, описания и др.

В заключении скажу, что роль учителя физической культуры в современной школе заключается не только в организации динамической активности обучающихся. Учитель физической культуры - это координатор деятельности по формированию психосоциальных, коммуникативных, информационных и других компетенций нового поколения, без которых немыслим человек XXI века.