Шилова Светлана Юрьевна

МБОУ СОШ с УИОП №5 города Котельнича.

Учитель физкультуры

**Здоровьесбережение на уроках физической культуры**

Что же происходит со здоровьем наших детей, особенно после того, как они становятся школьниками? Оказывается, одна из основных причин в том, что, посадив наших ребятишек за парту с шести лет, взрослые лишили их естественной потребности в движении. Поэтому задача школы обеспечить двигательную активность учащихся, как в учебное, так и во внеурочное время.

        В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья школьников и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы.

Ученые доказали: двигательная активность детей с поступлением в школу уменьшается во много раз! В младших классах дефицит ее составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Уроки физвоспитания лишь в малой степени - на 10-18% - компенсируют дефицит движения, что явно недостаточно для профилактики отклонений состояния здоровья. Потому министерство и запланировало введение с этого года обязательного третьего часа физкультуры. А также значительное внимание уделяется и внеурочной деятельности, связанной с физической двигательной активностью.В 2010-2011 учебном году изданы следующие нормативные документы, регламентирующие проведение третьего урока физической культуры в школе: приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30 августа 2010 г. « О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы образовательных учреждений РФ.

   Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

    Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью  учета индивидуальных способностей детей, материальной базы и региональных условий. Третий час отдается на увеличение  времени на подвижные и спортивные игры на уроках, а также на оздоровительную физкультуру. Каждый педагог *-*мастер своего дела. И только он у себя в школе может решить, как лучше спланировать и организовать проведение третьего часа физкультуры, чтобы решить основные задачи этого урока: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня ежедневной двигательной активности. Но всегда надо помнить, что на каждой ступени школьного образования есть свои особенности.
В основной школе цель и задачи третьего оздоровительного урока несколько меняются. Здесь уже не только знакомят с основами физической культуры, но и активно ее формируют, приспосабливаясь к индивидуальным особенностям учащихся. При этом используемые упражнения несут не столько познавательную нагрузку, сколько ориентированы на общеприкладную их направленность. Школьникам уже не только дают задания, но и показывают, как используются оздоровительные и развивающие упражнения в различных ситуациях, с которыми может на практике столкнуться учащийся.

Цель третьего урока в средней (полной) школе ориентирована на формирование физической культуры учащихся посредством овладения знаниями и умениями физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью – формирование так называемого опыта творческой деятельности. Содержание третьего урока физической культуры старших школьников можно охарактеризовать как спортивно-оздоровительное. Акцент делается на использование спортивных упражнений для устранения недостатков телосложения (тяжелая атлетика, элементы спортивных гимнастических упражнений, фитнес). Используются комплексы дыхательной гимнастики. Если мы будем знать и учитывать эти особенности, то сможем охватить наиболее острые проблемы, касающиеся физического, психического и социального здоровья учащихся.

Порой бывает трудно  выполнять эти задачи, т.к. в спортивном зале могут одновременно заниматься ученики начальной школы, среднего и старшего звена. Все это ведет к травматизму. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех учащихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Так же очень важно  врачебное обслуживание. Во время травмы на уроке, ученик отправляется в медкабинет, и часто так бывает, что врача нет на рабочем месте.  Распределение обучающихся по медицинским группам  для занятий физкультурой своевременно не вносится в классный журнал.

        Хотелось бы, чтобы уроки, если и проводились по 2-3 класса одновременно, то хотя бы одной параллели (например: 6-8 классы, 1-4, чтобы цели и задачи учителей, проводящих одновременно уроки, совпадали) и чтобы во время учебного процесса в медкабинете находился врач.  Журналы заполнялись вовремя, во  избежание неправильной нагрузки, данной учителем ребенку на уроке. Учась в одном классе, дети имеют разную медицинскую группу. Во многих школах есть такая практика, если два учителя ведут одновременно уроки в одной параллели, то один учитель занимается с детьми основной группы здоровья, а другой подготовительной.

        По классификации, принятой в психологии труда, работу учителя физической культуры можно отнести к четвёртой группе психической напряжённости по основным характеристикам деятельности. К этому следует добавить наличие на уроках физкультуры  шума от криков детей, который значительно превышает допустимые 50-60 дб, отличается прерывистостью звуков и высокими тонами, вызывая у учителя физической культуры психическое утомление.

        Дополнительными факторами психического напряжения учителя являются также необходимость переключения с одной возрастной группы на другую. Смена ролей, которые учитель, как актёр, играет в разных классах, учитывая психологию детей разного возраста.  Большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки.