

Проблема сохранения здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Не будут здоровы наши дети - у нации не будет будущего. На здоровье детей влияет хороший генофонд, качественная медицина и физическая культура.

Одна из основных причин заболеваемости школьников - недостаточная двигательная активность школьника. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказываются на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

В чем ценность здоровья? Задайте этот вопрос любому, и вы получите самые разные ответы, в большинстве своем сводящиеся к одному: здоровье дает возможность без негативных последствий для организма получать все возможные удовольствия от жизни. Подобная трактовка ценности здоровья вряд ли может быть признана конструктивной.

Ну, где еще школьник почувствует себя раскрепощенным, свободным, независимым, как не на соревнованиях после уроков? Тут не надо бояться, что тебя вызовут к доске, снова поставят плохую отметку, потребуют дневник, а потом дома - родительская разборка.

А тут-красота! Никто на тебя не кричит, все по правилам игры. Проиграешь? Ну и что: не каждый раз выигрывать. Зато можно себя показать, какой ты сильный, быстрый, ловкий, смекалистый! Приходится иногда и поработать: то подготовить площадку, то каток почистить, то украшения развесить. Так для себя ведь!

А еще можно и настоящим героем стать: занять первое место в соревновании, получить награду или приз, попасть в сборную команды школы и соревноваться с ребятами из других школ. Нет, что ни говори, а соревнования - это здорово!

Действительно, нигде так не раскрывается ребенок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребенок, сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учится побеждать и проигрывать. Нужно только правильно его настроить, не отталкивать, не отворачиваться от него, как неперспективного.

Игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

Подвижные игры, военизированные игры, туризм, спортивные игры, спортивные праздники, соревнования - штука хорошая для развития ребятни, они отрывают их от подворотни, от вредных привычек. А Спортивные мероприятия, разные по форме проведения, соединяют различные приемы обучения, навыки, приобретаемые на уроках физической культуры, и являются показательным итогом всей ранее проделанной работы по физическому воспитанию учащихся.

И спасибо всем родителям, которые понимают значимость физической культуры для ребенка, и делают все возможное, чтобы их ребенок посещал спортивные секции, и сами являются примером для детей.

Проработав в школе 22 года, я обратила внимание, что в последнее время младшему школьнику не интересно на уроках физической культуры. Такого никогда раньше не было. Ребенку, будь то девочка или мальчик, всегда хотелось быть водящим в подвижной игре, хотелось с удовольствием играть в игры разного характера и, конечно, же, выигрывать, занимать призовые места. Дети испытывали удовлетворение от уроков физической культуры. Что случилось сейчас, чем нынешние дети отличаются от детей того времени? Я долго думала над этим вопросом, общалась со школьниками, задавала вопросы, выпытала у них, что их больше всего интересует, где они хотят выигрывать и быть победителями и нашла ответ.

Он прост и очень страшен для наших детей. Многие школьники живут в виртуальном мире. Они играют в компьютерные игры, чувствуют себя там героями и получают большое удовольствие от побед над невидимым врагом! Зачем им физкультура, зачем трудиться над собой и преодолевать мышечное сопротивление, когда можно быть победителем в другом мире.

Но что будет дальше? Сейчас на этот вопрос ребята нам не ответят, но в будущей жизни они так и не смогут жить в социуме, не смогут реализовать свои возможности, они просто потеряются.

В пятом классе у ребят нет комплексов по поводу того, что они не так сложены, что они не так одеты, что они не так учатся, что они не так говорят, что у них многое не получается. Но к седьмому классу общество, а это коллектив, где учится ребенок, начнет отталкивать тех детей, у которых мало интересов. Ребенок должен быть интересен. Ребенок должен быть полезен коллективу, в котором живет. Дети могут себя реализовать в разных сферах, одной из них являются дополнительные занятия в спортивных секциях.

Большую ошибку допускают те родители, которые не настояли на том, чтобы ребенок занимался в спортивной школе. Это касается особенно мальчиков. Мир мальчиков более жесток, чем мир девочек. Мальчики не прощают в игре слабых игроков, отсюда слабый ребенок чувствует свою ущемленность, ненужность, невостребованность. И вот он первый комплекс: «Я лучше вообще не буду играть, чем надо мной будут смеяться!»

Такой ситуации можно было избежать, если бы родители приняли правильное решение три года назад. Дорогие родители, услышьте меня! Вы видите своего ребенка дома, он там один, ему хорошо с вами, но как только он перешагивает порог школы, все меняется. Над ним смеются, его не хотят брать в команду, он не может защитить свои интересы. И так изо дня в день. Мне, как учителю физической культуры, это очень хорошо видно. На других уроках ребята сидят за партами, что-то пишут в своих тетрадях, никто не

видит, что они едят, никто не смеется. Но в спортзале все по-другому: каждый ребенок на виду, каждый в движении. И поверьте мне, как бы я не поддерживала слабых учеников словами, похвалой, коллектив не обмануть.

Никогда не поздно прийти в спортивный зал. Очень много примеров из жизни нашей школы, когда ребенок начинал поздно, уже к девятому, десятому классу заниматься спортом и добивался хороших результатов.

Одно из важных мест в системе профилактики правонарушений, педагогической и социальной запущенности, трудновоспитуемости принадлежит физкультуре и спорту. Использование средств и методов физического воспитания в работе с детьми группы риска обусловлено тем, что в структуре их интересов и потребностей занятия физическими упражнениями занимают одно из ведущих мест, а 80 % подростков отдают им предпочтение.

Физкультурная работа с такими детьми рассматривается с трех основных позиций:

- во – первых, как средство оздоровления;
- во – вторых, как способ организации досуга и отвлечения подростков от улицы;
- в – третьих, как средство коррекции физического и психоэмоционального состояния.

Хочу остановиться еще на одном из качеств человека – это лень.

Лень проявляется в отсутствии желания трудиться и учиться. По многим причинам лень справедливо считается крупнейшим недостатком характера детей и взрослых. Трудовая и учебная деятельность необходимы для психического и физического развития человека. Недаром труд используется даже как средство лечения. Лишенный трудолюбия школьник оказывается не адаптированным к миру взрослых, к самостоятельной жизни. Отсутствие у ребенка потребности в посильном систематическом труде лишает его радости жизни и нередко приводит к деградации личности.

В «Психологическом словаре для родителей» лень определяется как «немотивированное уклонение ребенка от поручений». Там же говорится о ленивых детях, которые «не выполняют доступных их возрасту действий самообслуживания, не помогают родителям по хозяйству и т. п. В школьном возрасте лень проявляется в пассивном отношении к учебе, когда ребенок выполнению учебных заданий предпочитает игры, прогулки или даже бесцельное времяпрепровождение. В дальнейшем он всегда будет стремиться уклониться от трудовой деятельности, так как он не привык трудиться и считает любую **работу неприятным занятием**».

Одной из причин негативного отношения к учению и пассивности школьника в учебной деятельности является **лень**. Заметная часть учащихся подросткового возраста даже не делает самостоятельных попыток преодолеть свою лень, считая себя безвольными. Они полагают, что лень – врожденное качество. Поэтому школьникам данного возраста надо разъяснить, что воля **воспитуема, хорошо тренируется, но требует систематических и подчас трудных усилий**. Чтобы препятствовать развитию лени, учителям и родителям следует помогать подростку. Например, завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Нужно показать подростку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной

личностью, уметь находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, следует поощрять подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

Путем преодоления лени является воспитание **потребности в труде**. Без такой потребности бесполезно укорять лентяя за неделанные дела. Трудолюбие возникает при успехе в учебной деятельности, радостном переживании этого успеха и желании все чаще включаться в процесс труда и учебы. При устойчивости у подростка подобного психического состояния возникают условия для возникновения и развития у него таких черт характера, как прилежание, добросовестность, старательность и обязательность. Во многом помогают здесь убеждения и разъяснения. Часто бывает нельзя обойтись без методов поощрения и наказания. Упорное сохранение лени не должно остаться без наказания. В качестве такового здесь используются лишение подарка, какого-либо бытового удовольствия, строгий выговор. Однако наказание не должно быть устрашающим и принижающим достоинство ребенка. В первую очередь надо исключить физическое воздействие на подростка. Насильственное побуждение подростка к учебе и труду вызывает обратный эффект: отвращение к деятельности, безрадостность существования, резкое падение работоспособности. Воспитательное воздействие на ленивых следует предпринимать с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. У подростков важно преодолеть мнение, что учеба - это деятельность для маленьких детей и «зубрил», а также предоставить им возможность проявить свою взрослость на уроках в школе. В качестве мотивов можно использовать увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. По предположению выдающегося отечественного психолога Д.Б. Эльконина подростковый период сензитивен к переходу учебной деятельности на уровень выше. Это значит, что учебный процесс для подростка может приобрести новый смысл, и он будет ценить его как возможность самосовершенствования и самообразования. Успешнее всего с

мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т.д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковому бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с любовью к истории, рисованию, радиотехнике, музыке и т.д. Способом борьбы с ленью является развитие силы воли. **Качества, присущие волевому человеку:** инициативность, активность, целеустремленность, ответственность, решительность. У подростка всегда нужно поощрять стремление проявить инициативу. Не следует принимать решения за него, навязывать ему своего мнения. Нужно дать ему почувствовать себя взрослым (так как он хочет). Подросток должен иметь право высказать свою точку зрения. Если он проявляет инициативу, значит, у него есть интерес, который в свою очередь порождает активность. **Активность** – умение действовать для того, чтобы достичь поставленной цели.

Целеустремленность – великое качество, сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает чего хочет, куда идет и за что борется.

Подростку обязательно нужно научиться ставить перед собой цели, действовать и достигать их. Чтобы действовать – нужно планировать. Планировать свои действия, время. Следует донести до подростка, что время – это главный и невозобновляемый ресурс. Существует целая наука – тайм-менеджмент, которая обучает, как распоряжаться собственным временем. Следуя ее постулатам, можно навсегда побороть лень и улучшить свои результаты во всех сферах деятельности. Лень – это мощный враг, но одолеть его можно. К моменту вступления во взрослость его сила значительно уменьшится. Тем не менее, родителям и учителям необходимо проводить специальную работу по воспитанию у подростков ответственности, развитию

нравственно-волевых регуляторов поведения и деятельности, профилактике прокрастинации – откладывание дел на завтра, для предупреждения лени.

Вернемся к спорту

В школе работает Физкультурно-спортивный клуб «Фортуна».

Дата создания клуба 2006 год.

Численность ФСК в этом году 107 человек - это 43 % от общей численности учащихся, из них 49 девочек.

Количество детей занимающихся в спортивных секциях - 147 человек – это 60 % от общего числа обучающихся в школе. В клубе занимаются возрастные категории с 8-18 лет, в их число входят ребята с медицинской группой здоровья, в количестве 14 человек.

В клубе работают отделения:

1. Хоккей с мячом, футбол, где занимаются 27 учащихся, руководитель Герасимов И.Н.
2. Баскетбол - 26 учащихся, лыжная подготовка - 18 учащихся, шахматы- 5 учащихся, руководитель Чалюк О.В.
3. Волейбол ДЮСШ - 40 учащихся, руководитель Гуминский Е.В.
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр-31ребенок

В 2009 году при поддержке правительства Красноярского края стартовал молодой, но амбициозный проект для школьников Красноярского края «Школьная спортивная лига», на проведение которого выделяется много денег.

Цель ШСЛ – выстроить систему спортивных клубов в школах, систему школьных соревнований, основанную на идеологии спорта, гармонического развития здоровой и активной личности. Осуществляя подготовку и

реализацию проекта, его организаторы поставили в основу именно олимпийский принцип: главное не победа, а участие.

Задача проекта - заинтересовать как можно большее количество детей и подростков.

В 2011 году в проект ШСЛ были уже включены 10 видов спорта, организаторы ориентировались на наиболее популярные и массовые среди детей и подростков:

1. Волейбол
2. Баскетбол
3. Футбол
4. Хоккей
5. Регби
6. Лыжные гонки
7. Конькобежный спорт
8. Легкая атлетика
9. Шахматы
10. Настольный теннис

Основываясь на краевой проект, перед нами были поставлены

задачи на 2016-2017 учебный год:

- Принять участие в районных соревнованиях ШСЛ по всем видам спорта.
- Привлечь больше учащихся к занятиям в спортивных секциях.
- Осуществлять контроль посещаемости учащихся тренировочных занятий в спортивных секциях.
- Проводить агитационную работу среди родителей и детей с целью привлечения учащихся массовыми занятиями физической культурой через спортивные праздники, спортивные мероприятия, открытые

уроки по физической культуре, физкультурные месячники, соревнования по видам спорта

Наша школа активно принимает участие в этом проекте. В течение учебного года в школе проводятся соревнования между классами по всем названным видам спорта. Победители принимают участие в районных соревнованиях, защищают честь нашей школы.

В этом учебном году мы успешно выступаем в ШСЛ на муниципальном этапе среди общеобразовательных учреждений. По волейболу (девушки) – 3 место, юноши - 5 место. Школа активно принимает участие также в спартакиаде школьников района. Вот уже два года подряд сборная команда школы по лыжным гонкам занимает призовые места. Мы обошли школы, где профессионально дети занимаются лыжной подготовкой.

Учителя физической культуры проводят не только соревнования в школе, но и недели здоровья, спортивные праздники и спортивные мероприятия, приглашают учащихся из соседних школ. Ежегодно летом на базе нашей школы проходит спортивный праздник «Спорт и труд рядом идут» трудовых отрядов среди учащихся Шиверской, Красногорьевской и Гремучинской школ. В прошлом учебном году работа нашего клуба «Фортуна» была признана лучшей в Красноярском крае среди сельских школ»

Хочется отметить работу ФХК «Ангара», при поддержке которого проводится много соревнований по хоккею с мячом. Под руководством Герасимова И.Н., его воспитанники занимают призовые места по хоккею с мячом в районе, неоднократно выезжали выступать за пределы Богучанского района.

О результатах нашей спортивной деятельности предлагаем вашему вниманию видеоролик «Спортивная жизнь школы»
Руководитель клуба «Фортуна» _____ О.В.Чалюк