Уважаемые коллеги! Мне сегодня предоставлена возможность поговорить с вами о главном, о здоровье. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Личность ребенка и его здоровье – абсолютная ценность на Земле Его успешное обучение в школе определяется уровнем состояния его здоровья, с которым он приходит в школу. Учить наукам нездоровых детей — дело непростое. Мы учителя знакомы с этой ситуацией лучше всех. Тревогу бьем давно. И давно поняли, что школа нуждается в здоровом ученике, а значит в здоровом обществе, нуждается в помощи материальной, научно-методической, нуждается в стабильности и основательности.

Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевают обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Мною был обобщен опыт по теме: «Организация здоровьесберегающей среды через урочную и внеклассную работу». Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье участников образовательного процесса, обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья детских коллективов резко снизился. Поэтому при организации учебно-познавательной деятельности обучающихся применяю:

1. строгие дозированные физические нагрузки;
2. использую методики чередования интенсивности и релаксации обучении;
3. использую принцип наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей обучающихся;
4. провожу учет физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
5. Ставлю задачи урока с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности;
6. соблюдение гигиенических требований;
7. благоприятный эмоциональный настрой;

Во время учебного процесса использую **здоровьесберегающие технологии**: **Технология индивидуально-дифференцированного обучения, Игровые технологии, Технология рефлексивного обучения, Физкультурно-оздоровительные технологии, Педагогика сотрудничества.** Проводя уроки с использованием **здоровьесберегающих технологий**, своей целью я ставлю:

**1. укрепление физического и психического здоровья учащихся;**

**2. привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой, формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка;**

**3. формирование культуры двигательной активности учащихся;**

**4. воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.**

 В процессе урока применяю чередование умственной и физической нагрузки обучающихся, как один их способов повышения эффективности урока. На уроке обязательна благоприятная дружеская обстановка. Он должен быть развивающим, интересным. На уроке обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, на то, как они воспринимают мои задания, как оценивают мою работу. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки обучающихся. Использую индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, потому стараюсь сделать свои уроки интересными, создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставляет всем детям право выбора вида спорта. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии, дают возможность организовать работу обучающихся в основной, подготовительной и специальной группе с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей детей, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки. Все уроки стараюсь проводить с высокой моторной плотностью; наличие спортивного инвентаря позволяет выполнить беговые, прыжковые, силовые, игровые и другие упражнения одновременно всем обучающимся класса. Самостоятельная деятельность обучающихся, внесение в напряжённую работу элементов игр, необходимого отвлечения, переключения, ускорения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функции организма - всё это создаёт ситуацию успеха, вселяя в ребят уверенность в своих силах. Но, пожалуй, основным источником психологического, психического, а затем и физического здоровья детей является применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода к обучению школьников.. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами я планирую свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучающиеся приобретают знания на базе освоения содержания предмета «физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, физика, анатомия человека, геометрия, музыка и другие. Современный образовательный процесс сложен и противоречив. На него влияет большое количество факторов. Это не только содержание, обучение, познавательные возможности обучающихся, учебная деятельность учителя, но и социальные проблемы общества, которые часто мешают всем предыдущим. Огромное количество и доступность информации тоже является не только положительным, но и отрицательным фактором. «Рациональная организация" учебного процесса по физической культуре помогает разрешит многие проблемы:
Прежде всего, это урок, пробуждающий творчество и учителя и обучающихся, то есть важнейшая отличительная черта современного урока физической культуры - **вовлечение обучающихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность**. На таком уроке обучающиеся вместе со мной находят ответы на поставленные им вопросы. Физкультурная познавательная деятельность стимулируется постановкой разнообразных задач, которые учащиеся решают в совместной работе. Причем при выполнении двигательных действий они могут видоизменять упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Увлечь единой целью каждого из обучающхся и, настроенных по-разному, - дело нелегкое, иногда испытываешь при этом немалые затруднения.

На уроках каждый должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные моим планом. Особое внимание уделяю созданию в классном коллективе здорового, так сказать «психологического климата», атмосферы взаимопомощи, чуткого, внимательного отношения друг к другу и вместе с тем неукоснительного выполнения требований, предъявляемых к ученикам на уроке. «Дисциплина - это результат воспитания».

Все это дисциплинирует обучащихся, повышает эффективность обучения и способствует более успешному решению задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников.

Особенно кропотливо ведется работа с детьми, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих товарищей. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, стараюсь привлечь их к общественной деятельности, дает им поручения, с которыми они могут справиться, доверяет им командование даже всем классом, например, при проведении общеразвивающих упражнений.

Кроме того, для слабых учеников и учащихся подготовительной и специальной мед групп имею в наличии раздаточный материал, помогающий им овладеть разделом «Основы знаний» и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность («Правила игры в баскетбол, волейбол», «Правильная осанка», «Правильное питание», «Здоровый образ жизни», « Влияние комплекса упражнений на развитие мышц человека» и т.д.) Для успешного изучения любого предмета, физкультура - не исключение, необходима положительная мотивация, поэтому стремлюсь к привлечению всех детей к самостоятельной работе на уроке.

**Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия - это составляющая процесса физического воспитания школьников.** Именно эти мероприятия являются прекрасной пропагандой физической культуры и создают предпосылки для привлечения обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. К этой форме внеклассной работы относятся: внутришкольные соревнования, дни здоровья и спорта, праздники физической культуры. Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, выявление сильнейших спортсменов класса и школы по разным видам спорта, развитие у обучающихся личной инициативы и взаимной выручки, настойчивости, силы воли и дисциплинированности.

Внеклассные мероприятия дополняют уроки физической культуры, учат ребят применять их в нестандартных ситуациях.

Главное в том, что физкультурною-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех учащихся каждой школы.

Проведение совместных внеклассных мероприятий физическая культура и (ОБЖ) учитель Морозов Г.Н. спортивный праздник «Хорош в строю, силен в бою» является отличным фактором усиления физической и начальной военной подготовки обучающихся. Спортивный праздник «Спортивный фестиваль по странам и континентам»совместно с учителем географии Мишиной О.Г, знакомит обучающихся со странами и континентами где происходило зарождение и развитие того или иного вида спорта. С обучающимися сск классов на День здоровья было организованно мероприятие «Путешествие в страну спортландию», где каждый класс на определенном этапе мог проявить себя и добиться успеха.

Дети получили массу информации о пользе ведения здорового образа жизни и все это в ненавязчивой, игровой форме.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей.

 Каждую четверть в нашей школе я со своими коллегами проводим спортивные мероприятия, турниры, веселые старты, традиционно проводим Дни Здоровья, принимаем участие в районных соревнованиях, конкурсах. Которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, значительно увеличивают двигательную активность ребенка. Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства, от его желания и заинтересованности в результатах работы.

 Давайте проведем небольшой эксперимент . Представьте воздушный шар,

который летит над землей. А теперь человечка в корзине воздушного шара. Это Вы.

Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Подумайте, какие ценности важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт. Что вы оставили? **Я уверена, что у многих осталось здоровье.**

И ещё хочется сказать.

 Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. **Берегите себя и**

**будьте и здоровы уважаемые коллеги!**

нагрузке.

Приведение этих условий в соответствии На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.

Ухудшение здоровья детей и подростков связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Вместе с тем, на здоровье школьника оказывает влияние и комплекс так называемых внутри школьных факторов, включающих планировку, благоустройство и оборудование учебных помещений, их освещенность и микроклимат, общую вместимость учебного заведения и т.д.

Важная роль принадлежит организации учебного процесса, учебной с санитарными нормами и правилами абсолютно необходимо. Однако педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только созданием экологической комфортности образовательной среды. Непременным условием также является обеспечение определённого уровня валеологической грамотности обучающихся, формирующей культуру здоровья и здорового образа жизни

* Здоров ли наш учитель? Исследования специалистов подтверждают, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризы”, “истощение”, “сгорание”. У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.

Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег. Мы – это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя. Учитель – напряжение. А если попробовать не надевать привычную маску, попробовать остаться собой – отдыхающим, собой – любующимся природой? И, поймав себя вновь на напряжении, вернуться в выбранное, оптимальное для вас состояние.

Теперь давайте попробуем вернуть себе улыбку! У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов. Во-первых, она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно. Во-вторых, улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников. В-третьих, заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.

Закажите своему компьютеру-памяти радость, удовлетворение, сознательно возвращайтесь к этому состоянию в минуты раздражения и усталости.

Пальчиковая гимнастика 1.Соедините пальцы. Затем соедините ладони и с усилием разотрите до появления тепла. Словно умывая руки, хорошо разотрите тыльную часть каждой руки. 2. Средним и большим пальцами правой руки обхватите запястье левой и круговыми движениями помассируете до появления тепла. Затем то же сделайте с правой рукой. 3. Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. И наоборот. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Каждый палец с усилием сожмите сбоку у основания ногтя. Пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает активность работы головного, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени. Воздействуя на мизинец, мы помогаем работе сердца. Выполняя массаж, сосредоточьте внимание на том органе, которому вы хотите помочь 4. Встряхните руками, словно сбрасываете с них капельки воды . 5. Сомкните раздвинутые пальцы правой и левой рук в области подушечек. Не сдвигая кончиков пальцев, с усилием сдавите руки . При этом не сгибайте пальцы и не соединяя ладони. Руки держите на уровне груди. Выполняйте 5-10 секунд . 6. Соедините ладони на уровне груди. Сдавите ладони 5-10 раз, перемещая руки вправо и влево, повторите эти движения. По окончании погладьте кисти, снимая напряжение. 7. Сцепите руки на уровне груди в замок и выверните ладонями вперёд. Затем с усилием вытяните сцепленные руки вверх , вниз, вперёд, вправо, влево. Каждый раз возвращайте руки к груди. Можете повторить движения 2-3 раза. Все перечисленные упражнения помогает не только укрепить мышцы рук, сделать их более быстрыми, но и придадут вам силу, бодрость.

Гимнастика для глаз

1.Исходная позиция (и. п.) - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись в перёд к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.

2.И.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 -6 раз.

3.И.п. – сидя руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 6 раз.

4.И.п. – сидя. Поднять глаза к верху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 -6 раз.

5.И.п. – сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 5 -6 раз.

6.И.п. – Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 – 3 сек, перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

7.И.п. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. Массировать веки кончиками указательных пальцев.

Быть здоровым - это цель. Для достижения цели нужны знания. Знания-всего лишь книжный свод истин, если они не применяются в практике. Путь от знаний к практике – желание использовать знания. Из 22учащихся 13 детей заняты спортивным направлением(6-волейбол,6-лыжи,1-бокс), что составляет 60%.Лыжники имеют юношеский разряд мастеров спорта, участники школьных и городских соревнований. Я надеюсь, ребята поняли свою собственную роль в формировании своего здоровья.

"Здоровые дети - счастливые дети"

**Одним из ведущих направлений методической работы учителей школы является внедрение здоровьесберегающих общеобразовательные технологии в учебный процесс. Можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебном процессе, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:**

**Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского, стоматологического кабинета для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам.**

**Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.**

**Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.**

**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов — курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии, которые следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.**

**Одним из ведущих направлений методической работы учителей школы является внедрение здоровьесберегающих общеобразовательные технологии в учебный процесс. Можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебном процессе, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:**

**Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского, стоматологического кабинета для оказания каждодневной помощи школьникам, и педагогам.**

**Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.**

**Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.**

**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов — курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии, которые следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.**

**Применяемые здоровьесберегающие образовательные технологии основаны на:**

**возрастных особенностях познавательной деятельности детей,**

**обучении на оптимальном уровне трудности (сложности),**

**вариативности методов и форм обучения,**

**оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок,**

**обучении в малых группах,**

**использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации,**

**создании эмоционально благоприятной атмосферы,**

**формировании положительной мотивации к учебе ( «педагогика успеха»),**

**на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.**

**них я поняла, что рекомендации даны по 2 направлениям.**

1. **Климатические условия и национально-родовые традиции региона.**
2. **Пропорциональное увеличение количества часов по каждому разделу школьной программы. Делая упор на развитие физических качеств и увеличение двигательной нагрузки.**

**Третий урок физической культуры предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: – понимание школьниками важной социальной роли физической культуры для развития их личности и подготовки к учебе; – знание теоретических и практических основ, используя которые можно эффективно заниматься физической культурой и формировать навыки здорового образа жизни; – формирование положительного отношения школьников к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; – овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных способностей, качеств и свойств личности; – обеспечение общей физической подготовленности.**

**Здоровье рассматривается как единство физической, психической и социальной составляющих. Здоровье – не самоцель занятий физической культурой, как в последнее время пытаются это представить. Занятия физической культурой, прежде всего это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера – будь то учеба в школе, занятия музыкой, будущая профессия. Вот здесь и пригодятся навыки, полученные на третьем уроке физической культуры. Навыки эти различаются для школьников разного возраста, но ведут к единой цели – возможности самостоятельно подобрать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Таким образом, подводя итог сказанному, можно заключить, что**

**Каждый педагог - мастер своего дела.: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня ежедневной двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениям. Что сегодняшний день предмет физическая культура – не погоня за результатами, а совместная кропотливая работа учителей и родителей учащихся над укреплением здоровья детей. Лично я – за единство физического и духовного здоровья. Я – сторонник разграничения физкультуры и спорта в преподавании, т.е. уроки физкультуры для всех, а занятия спортом для желающих. Я – за самое широкое общение учащихся на уроках при выполнении упражнений. Если физкультура для всех, то она в обязательном порядке предполагает коллективные взаимодействия. Да мы должны дать возможность ученикам и родителям самим, определить, какая форма проведения третьего часа урока физической культуры им более интересна. Но не стоит забывать, что наши школы, к сожалению, не располагают такими специалистами, да и материально-техническая оснащённость оставляет желать лучшего. Какими бы разными не были условия работы и возможности учителей физической культуры, задача у всех одна – помочь детям адаптироваться в напряженном режиме школы, развить интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, создав для этого благоприятные условия как на уроках, так и во внеурочное время. Эти цели должны преследоваться и при составлении любой спортивно-оздоровительной программы.Оценивая состояние здоровья детей, медики относят их к одной из трех групп: здоровые, практически здоровые и нуждающиеся в постоянном медицинском наблюдении и лечении. Статистика такова: 20% детей относятся к первой группе, 60% – к группе практически здоровых и 20% составляют больные дети. Из поступающих в школу 30–35% уже имеют хронические заболевания.**

**Наряду с отклонениями в развитии опорно-двигательного аппарата большое распространение у подростков получили заболевания, связанные с нарушением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во многом этому способствуют малоподвижный образ жизни и огромные перегрузки, связанные с учебой. На фоне таких перегрузок особо актуальна проблема возникновения у детей и подростков болезней, вызванных срывом высшей нервной деятельности, психодидактическими неврозами. Посколько психическая деятельность и физическое развитие неразрывно связаны между собой, то физическим упражнениям, на наш взгляд, и принадлежит одна из главных ролей в предупреждении этих заболеваний. Постоянная и напряженная работа одних и тех же центров головного мозга приводит к их истощению; физические упражнения дают возможность уставшим нервным клеткам отдохнуть, тонизируют нервную систему, приучают ее быстро переключаться для работы в новых условиях, что предотвращает появление стрессов и депрессивных состояний. Словом, систематическая физическая тренировка является в том числе и гимнастикой нервной системы. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. “Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми”. В “Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы” указано, что российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач всего народа**

**КОНЦОВКА**

**Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.**