**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Стрежевой»**

**636762,Россия,Томская область.г.Стрежевой.3-ий микрорайон. дом №324**

**Сайт:http//school3.strej.tsu.ru/; e-mail:** [**school3@strj.tomsk.su**](mailto:school3@strj.tomsk.su)**; тел/факс:+7-38259-54480**

**Наши Дни здоровья**

Физическая культура, являясь одной из важнейших составляющих общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в труде, учебе, быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

К сожалению, значительная часть детей школьного возраста не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у них не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом.

Уровень физической подготовленности учащихся не соответствует современным требованиям развития личности: прослеживается тревожная тенденция здоровья детей: за период обучения в школе число здоровых детей снизилась в 4-5 раз, и только 10% выпускников общеобразовательных школ России могут считаться здоровыми.

А развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственно воспитанные, физически здоровые, крепкие, предприимчивые люди.

Поэтому решить проблему здоровья нации, здоровья подрастающего поколения -задача не только школьного, но и государственного уровня. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и окружающим его миром.

И сегодня большое внимание физическому развитию детей и молодежи уделяется на уровне государства с целью воспитать из подрастающего поколения людей, сильных не только интеллектуально, но и физически.

Так, государством был принят ряд программ: государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» и федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации на 2016-2020 годы», а также был подписан Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. «Об утверждении порядка организации и проведении тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Мы живем на севере Томской области, в небольшом красивом городе, городе нефтяников - Стрежевом. Наши природные условия приравнены к условиям Крайнего Севера, а это, кроме всего прочего, горы снега, морозы за пятьдесят, перепады атмосферного давления, позднее наступление весны, очень короткое лето. Это значит, что наша погода зачастую является причиной малоподвижности наших жителей; мы получаем мало солнечного тепла, отчего становимся раздражительными и апатичными. Да и многие, наверняка, слышали, что жители севера России более подвержены депрессиям из-за недостатка солнечного света на протяжении всего года.

В таких условиях мы вынуждены жить и работать. Конечно, администрация нашего города старается привлечь население к систематическим занятиям физкультурой и спортом, поддержке здорового образа жизни, что, кстати, удается довольно-таки неплохо. Построены и открыты спорткомплексы, бассейны, тренажерные залы, оборудованы школьные стадионы, отремонтированы спортивные залы школ города. Проводится большое количество городских спортивных мероприятий, в которых активно принимают участие работники предприятий города. Наше общеобразовательное учреждение не является исключением, прикладывает все усилия, чтобы наши обучающиеся были здоровыми, энергичными, счастливыми. Регулярно два раза в год в нашей школе проводятся помимо спортивных секций, уроков, внеклассных спортивных мероприятий, запланированных на год, и дни здоровья.

Основная цель дня здоровья - формирование у школьников ценностного отношения к своему здоровью, расширение представлений офакторах, влияющих на его улучшение и сохранение нравственного, психического и физического здоровья детей, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей достижения успеха.

Программа Дней здоровья тщательно разрабатывается администрацией школы и учителями физкультуры совместно. Обязательно просчитывается, чтобы праздник спорта выпал на теплый, солнечный день. В праздниках участвует весь школьный коллектив, от учеников и родителей до учителей; старшеклассники традиционно выступают в качестве волонтеров и помогают проводить спортивные мероприятия учителям физкультуры. Оформляются спортивные залы школы, рекреация, спортивный стадион. Составляется положение, план мероприятий, раздается задание классным руководителям о проведении классного часа на тему «Здоровый образ жизни», о подборе интересного девиза команды. Ребята из старших классов готовятся к «старту», они всегда рады помочь, проявить себя и взять под свое руководство работу на станциях для младших школьников. Так они не только с пользой проводят время, но и получают опыт общения с детьми. Несмотря на то что при выполнении задания по преодолению препятствий затрачивается много сил, все дети получают максимум удовольствия от самого процесса и ощущения собственного триумфа.

Перед началом праздника ученики собираются в своих классах, чтобы прийти к началу Дня здоровья всем составом. А пока на крыльце (или в спортивном зале – это обстоятельство уже зависит от погоды) устанавливаются специальная аппаратура, микрофоны, включается «заводная» музыка.

Постепенно классные руководители начинают приводить своих подопечных, ребята выстраиваются так, чтобы было удобно выполнять упражнения.

И вот музыка смолкает, и к микрофону подходит директор, чтобы произнести небольшую речь, после которой начинается разминка. Один из учителей физкультуры занимает удобную для всех точку обзора и показывает упражнения, которые нужно выполнять. Под ритмичную музыку дети делают различные упражнения, на которые не тратится слишком много энергии, а потому дети с удовольствием повторяют за учителем, смеясь и улыбаясь, и даже случайные столкновения уже ни у кого не вызывают раздражения или агрессии в ответ. После разминки старосты получают списки всех станций, и, наконец, раздается сигнал, оповещающий о начале Дня здоровья.

Теперь каждый последующий сигнал будет означать, что время проведения игры на станции подошло к концу и необходимо перейти к следующей, и так до последнего сигнала.

Вот и на нашем последнем Дне здоровья дети снова преодолевали препятствия, выполняли различные задания на школьном стадионе и в залах, большом спортивном, тренажерном и хореографическом, под надзором учеников 11 классов. Благодаря грамотному расчету и выданным маршрутным листам не произошло столкновений между классами, ребят ждали интересные, поучительные и сложные задания. Наши учащиеся побывали на разных станциях: загадок, вопросов и ответов, подвижных, спортивных игр, силовой подготовки, веселых стартов. Дети покинули территорию школы со счастливыми улыбками на лицах – уставшие, но зато выплеснувшие энергию, накопившуюся за учебное время. Особо радовало, что вместе с ребятами на станциях принимали участие и их учителя. В тот же день, спустя несколько часов, альбомы фотографий в социальных сетях пополнились снимками, сделанными в течение Дня здоровья ребятами и учителями, которые постарались запечатлеть самые яркие моменты.

Ежегодное проведения Дня Здоровья стало хорошей традицией в нашей школе. Наши ученики с нетерпением ожидают очередного Дни здоровья, потому что каждый спортивный праздник проходит в атмосфере веселья, классный коллектив чувствует себя еще сплоченнее, чем обычно, а занятия спортом на свежем воздухе в прекрасный солнечный день придают сил и уверенности, а также отлично повышают настроение как учеников, так и учителей.

Учитель физической культуры Кошкарева Вераника Александровна

[Veranika1106@mail.ru](mailto:Veranika1106@mail.ru)

Тел: 89138043846