***Спортивно-оздоровительная деятельность***

 *Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.*

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

Одним из наиболее приоритетных направлений воспитательной деятельности в соответствии с ФГОС является охрана и укрепления физического и психического здоровья обучающихся (в том числе их эмоционального благополучия).

**Цель:** Развивать спортивно-оздоровительную работу с обучающимися.

**Задачи:**

1. Соблюдение режима дня, предусматривающего разумное чередование различных видов деятельности и способствующего формированию навыков здорового образа жизни.
2. Развитие умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья.
3. Формирование у обучающихся системы знаний о здоровье человека, и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих*.*

С этой целью используются различные формы: физминутки, спортивные секции, праздники, дни здоровья и спорта, подвижные игры, часы здоровья.

Ведется совместная работа педагогов и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья, где составляются графики и диаграммы состояния здоровья обучающихся, учитывается охват детей, занимающихся спортом, проводится анкетирование.

Основные направления деятельности в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе-интернате (по содержанию работы):

*• диагностическое;*

*• просветительское;*

*• профилактическое;*

*• реабилитационное;*

*• досуговая деятельность (занятость в спортивных секциях);*

*• спортивно-массовое.*

1. Спортивно-оздоровительная деятельность в школе-интернате направлена на формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, успешной социальной адаптации в жизни, а также на профилактику вредных привычек у обучающихся, родителей, педагогов.
2. Ведется работа по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе:

* соблюдение учебной нагрузки на домашних заданиях;
* смена видов учебной деятельности на внеурочных занятиях;
* размещение детей в классе с учетом состояния их здоровья;
* контроль над равномерным распределением психофизической нагрузки во время занятий;
* внедрение во внеурочное время мер по профилактике;
* нарушений осанки (разработан комплекс упражнений);
* нарушения зрения (гимнастика для глаз).

1. Пропаганда здорового образа жизни:

Профилактика вредных привычек, наркомании – на классных часах, общешкольных, внеклассных мероприятиях.

1. Проведение Дней здоровья, викторин, спортивных игр и др.
2. Работа с семьями обучающихся: информирование родителей о медицинском обслуживании в школе-интернате, о состоянии здоровья ребенка; психолого-педагогическое просвещение родителей; совместное проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников - спортивные, оздоровительные, профилактические и др.

На протяжении многих лет обучающиеся посещают спортивные секции «Шахматы», «Настольный теннис», «Тяжелая атлетика». Занятия в секциях спортивной направленности влияют на результаты участия в региональных соревнованиях по теннису, тяжелой атлетике.

Основная задача внеклассной работы - это повышение спортивного мастерства, личных результатов, укрепление здоровья, воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, любознательности, собственной активности, инициативы и творчества, формирование эстетических потребностей к ежедневным занятиям спортом.

Общешкольные спортивно-оздоровительные мероприятия в школе-интернате проводятся регулярно, где дети показывают уровень спортивной подготовки и спортивного мастерства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Проводимые мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Утренняя зарядка. | ежедневно |
| 2 | Дни здоровья. | в течение года |
| 3 | Веселые старты. | согласно плану |
| 4 | Соревнования по настольному теннису. | февраль |
| 5 | Работа спортивного кружка «Сильные, ловкие, смелые». | в течение года |
| 6 | Беседа «Мы и компьютер» - охрана зрения, осанки. Правила поведения в компьютерном кабинете. | сентябрь |
| 7 | Сотрудничество с медицинским персоналом поликлиники и больницы. Медосмотр детей. | по графику |
| 8 | Пересаживание детей с целью охраны зрения. | каждый месяц |
| 9 | Санитарный осмотр детей. | каждый день |
| 10 | Организация минуты отдыха на учебных занятиях. | на каждом уроке |
| 11 | «Уроки здоровья» - организация просветительской работы с учащимися. | 1 раз в четверть |
| 12 | Спортивно-оздоровительное мероприятие, посвященное Всемирному Дню здоровья. | апрель |
| 13 | Поход «Все на белом свете солнышкины дети». | май |
| 14 | Участие в городских, районных, зональных, областных соревнованиях по тяжелой атлетике. | в течение года |
| 15 | Участие в зональных соревнованиях по легкой атлетике. | октябрь, май |

**Результаты спортивно-оздоровительной деятельности:**

1. Воспитание потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; воспитание позитивного отношения обучающихся к урокам физической культуры и занятиям спортом;
2. Формирование чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.



******

******

******