**Роль третьего часа физической культуры в в сохранении и укреплении физического и психического здоровья школьников.**

**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. 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.**

Сегодня на современном этапе развития российского общества состояние здоровья учащихся школ оценивается как неудовлетворительное. Это выражается в низкой физической и двигательной подготовленности, низкой работоспособности, высоким уровнем заболеваемости.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Исследования учёных свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). У младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно–сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

 В связи с этим остро встает вопрос о принятии неотложных мер по профи­лактике отклонений в состоянии здо­ровья детей. Выход из создавшегося положения видится в правильной ор­ганизации оздоровительной работы начиная с начальной школы, так как именно в  младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья.

Для этого необходимо введение третьего часа физической культуры, поскольку современный школьник систематически недополучает необходимый (оптимальный) объем моторики, так как два урока физической культуры не могут компенсировать дефицит физических нагрузок.

Мы уже можем сделать первоначальные выводы о роли третьего часа физической культуры, так как несколько лет в нашей школе есть классы с тремя уроками физической культуры. И можно проследить влияние занятий физической культурой на здоровье учащихся, т.е сравнить показатели физического развития, двигательной подготовленности и умственной дееспособности у учащихся школы в течении нескольких лет в класса, где был введён третий час физической културы и в классах с двумя уроками физической культуры.

1. результаты обученности (слайд).

2. двигательная активность (слайды):

*2.1. челночный бег 3х10м (сек) – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого.*

*2.2. прыжок в длину с места (см). Позволяет оценить скоростно-силовые возможности учащихся.*

*2.3. подтягивание у мальчиков, подъём туловища за 30 секунд у девочек (количество раз). Тесты позволяют оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка.*

*2.4. бег 6 минут (м). Тест позволяет оценить выносливость.*

3. заболеваемость (слайд).

4. анкетирование родителей (слайд).

Приведённые результаты показывают, что добавление третьего часа физической культуры благотворно влияет на развитие школьников. У них улучшается функциональное состояние организма, дети лучше переносят нагрузку, быстрее восстанавливаются после длительной нагрузки. У них отмечается улучшение работы всех систем организма. Повышается качество знаний. Дети лучше воспринимают полученные знания. Кроме того повышается двигательная подготовленность. Как следствие в школе увеличилось количество спортивных секций и учащихся, посещающих их (слайд). А главное меняется отношение детей к своему здоровью в целом (видео ролик «Дети о своём здоровье»)

Не маловажно и то, что измелась позиция родителей в этом вопросе (примеры участия в школьных спортивных мероприятиях фото репортаж).

В этом учебном году в соответствии **с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузкивсех общеобразовательных учрежденимйвведён третий час физической культуры. Его введение продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучаущихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового обра жизни.**

Третий урок физической культуры должен решать следующие задачи:

– 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.

**Исходя из рекомендаций Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 «О введении третьего часа физической культуры» и поставленных задач содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа можно разбить на три части :**

1.НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Особенностями урока физической культуры в начальной школе являются знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать его значимость. Для этой цели, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию.

Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, научить детей знаниям по основам оздоровительной и развивающей физической культуры, а также использовать на уроках упражнения для профилактики различных заболеваний.

2. ОСНОВНАЯ ШКОЛА

В основной школе цель и задачи несколько меняются. Здесь уже не только надо знакомить с основами физической культуры, но и активно ее формировать, приспосабливаясь к индивидуальным особенностям учащихся.

Физкультурная оздоровительная и развивающая деятельность приобретает общеприкладную направленность, то есть школьники учатся использовать полученные знания, умения и навыки на практике, в соответствии со своими потребностями. Например, мало научить школьников выполнять дыхательные упражнения – нужно еще научить их использовать эти упражнения для разных целей: для быстрого восстановления после умственной или физической работы, при возникновении стрессовых ситуаций или просто плохого настроения, при подготовке к выполнению ответственной работы, требующей повышенного внимания и/или сложной координации.

3. СРЕДНЯЯ (ПОЛНАЯ) ШКОЛА

Цель урока в средней (полной) школе ориентирована на формирование физической культуры учащихся на основе ранее сформированных знаний, навыков и умений. На этом этапе перечень знаний существенно расширяется. Старшеклассники должны познакомиться с историей возникновения оздоровительной физической культуры, ее основными направлениями, различными оздоровительными системами, накопленными в мировой культуре. Старшим школьникам мало знать и уметь использовать средства оздоровительной физической культуры, мало уметь применять ее в различных ситуациях – нужно знать те процессы, которые происходят в организме при их выполнении. Это позволяет в том числе осмысленно подбирать и самостоятельно выполнять оздоровительные упражнения, оценивать их тренировочное влияние на организм.

Каким же образом необходимо организовать третий час физической культуры, что выполнить все перечисленные требования.

Можно выделить два основных подхода к составлению содержания третьего урока физической культуры.

Первый подход – простое увеличение физической нагрузки. Казалось бы, это прекрасное решение проблемы. Однако при ближайшем рассмотрении такой подход ведет лишь к увеличению учебной нагрузки и без того перегруженного ребенка. Подумайте, к чему приведет увеличение физической нагрузки. Ответ напрашивается сам собой – к еще более выраженным стрессам и хроническому переутомлению.

Второй путь – применение так называемых развлекательных принципов. В этом случае говорят: «Дайте ребенку подвигаться, побегать, побросать мяч – это позволит ему восстановиться, отдохнуть от учебной нагрузки». Это также путь, ведущий в никуда. Давайте разберемся. Урок физической культуры превращается из учебного предмета в лучшем случае в развлекательное мероприятие «два притопа, три прихлопа». Что нового получит школьник в ходе такого «урока»? Какие навыки, позволяющие восстановить работоспособность, увеличить сопротивляемость внешним неблагоприятным факторам, исправить физические недостатки, получат дети и подростки? Ответ, увы. Такие «занятия» с беготней и маханием руками скорее всего сформируют пренебрежительное отношение к нашему предмету, еще больше школьников начнут пропускать уроки физической культуры.

Однако можно пойти по третьему пути. В нашей школе учителя стремяться использовать третий дополнительный урок физической культуры для обучения школьников оздоровительным навыкам и упражнениям, которые уже доказали свою эффективность для управления своим самочувствием. Активно сотрудничая в этом вопросе с психологом школы.