**Т. В. Змеева**
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования
высшей категории
ГБОУ школа № 246 г. Санкт-Петербург

***Занятия здоровья и успеха!***

***В выступлении на церемонии открытия Года учителя Президент РФ подчеркнул значимость сохранения и укрепления здоровья школьников, сказав: «Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены острые социальные проблемы».***

Спортивные занятия и уроки по физической культуре, а также спортивные мероприятия и соревнования являются фактором укрепления здоровья школьников. Это праздник радости, здоровья успеха, который является важным воспитывающим фактором и имеет большое агитационное значение.
 Приморский район славится своими спортивными достижениями. Деятельность по формированию установки на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, является приоритетным направлением в работе со школьниками.
 Здоровый образ жизни  (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) "Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".
 Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

* **Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
* **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
* **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются  основой социальной жизни  человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

В последние годы выяснилось, что три компонента здоровья у учащихся общеобразовательных школ в нарастающем темпе ухудшаются. Большую долю в процент «нездоровья» учащихся вносят подростки так называемой группы риска.
 Группа риска - категория детей, которая вследствие медико-биологических, психологических и социальных причин имеет некоторые отклонения.
 Я хотела бы подробнее остановиться на психическом здоровье школьника, так как эта тема мне близка и интересна. Работая учителем физической культуры и педагогом дополнительного образования, имея достаточно большой стаж педагогической деятельности, я вижу, что агрессивность, тревожность и другие отклонения в психическом состоянии школьников стали серьезной повседневной психолого-педагогической проблемой.
 Предлагаю комплекс приёмов целенаправленного воздействия, которые прошли апробацию на практике и дали определённый результат.
 Первую группу составили приёмы, снижающие агрессивность; учитывались степень психической напряженности, ход возникшей ситуации, эмоциональное настроение и нравственный уровень школьников.
 Вторую группу составили приёмы, снижающие тревожность у школьников. Учитывалась склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе учебного процесса.
 Школа предъявляет единые требования к учащимся, поэтому приемы ориентированы не на половозрастные признаки детей, а на разделы учебной программы, что дает наибольший эффект.
 Выбор того или иного педагогического приема зависит от конкретной ситуации, главное чтобы за минимальный промежуток учебного времени получить ощутимый эффект. Понятно, что прямого воздействия на снижение агрессивности, тревожности школьников достичь трудно, но заранее планируемая педагогическая ситуация позволит прогнозировать поведение учащихся в ней и определить деятельность учителя. Безусловно, знание класса, особенностей психологического развития школьников позволяет учителю правильно подбирать педагогические приемы. И ещё хочется отметить, что эти данные приёмы можно применять не только на уроках физкультуры, но и на других занятиях.

 **Педагогические приемы для снижения агрессивности школьников**

 **«Эстафета с тремя мячами».**Прием направлен на конфликтующих детей. Причиной конфликта стала борьба за мяч. Конфликтная ситуация переводится в игровую. В эстафете с тремя мячами участвуют конфликтующие учащиеся. Каждый получает по три мяча. Необходимо не только удержать мячи, но и выполнить задание (легкое, быстровыполнимое). При выполнении мячи падают, конфликтующие их поднимают, что вызывает положительные эмоции у самих участников и у всего класса в целом. Конфликт не вспоминается.
 **«Сто ударов».**Можно проводить в спортивном зале с применением боксерских перчаток. Конфликтующим детям даётся возможность провести серию ударов в любой мягкий предмет за 10-15 секунд. Жребием определяется, кто первым будет проводить удары, по сигналу действие начинается и по сигналу оканчивается. Счет ударов ведет кто - то из учеников. Объявляются суммы нанесенных ударов. Такой прием способствует сбросу психической напряженности конфликтующих и переводит их поведение в управляемые действия.
 **«Бой петухов».** Педагогический прием способствует разрядке двух агрессивных конфликтующих. Подростки располагаются в центре круга. Одну ногу придерживают рукой. Прыгая на одной ноге, стараются вывести соперника из равновесия. Побеждает тот, кто за определенное время наберет большее количество очков. Участник, вставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным. Если оба участника выйдут из круга, победные очки не присуждаются. Время отводится по обстановке.
 Так же актуальны и другие приёмы, такие как: **«Выталкивание из круга»,** **«Перетягивание в парах», «Кто кого», «Самый ловкий», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Борьба на линии»,** «**Согласие**», «**Присели».**
 **Ответственность.** Агрессивные действия полезно направить в положительное русло: агрессивным школьникам предоставить право быть старшими на снаряде, в группе. Чувство ответственности дисциплинирует, повышает интерес к занятиям.
 В заключительной части занятия, если возникнет такая необходимость и если есть возможность, педагог может предложить учащимся лечь на пол, закрыть глаза, и под успокаивающую тихую музыку, снижающую возбуждение и просит детей представить какой-нибудь пейзаж, картину и т. д.

**Педагогические приемы управления тревожностью школьников**

**«Умышленное умалчивание о недостатках».**В беседе учитель умышленно подчеркивает положительные стороны учащегося, а об отрицательных умалчивает. Беседа планируется учителем, он предвидит, что разговор дойдет до сознания учащегося.
 **«Самоприказ».** Преодолению тревожности способствует самовнушение: « Я умею, я смогу, я верю в себя». Этому приему следует научить школьников.
 **«Расстановка в эстафете».** Комплектую пары и группы учащихся с учетом их подготовленности, симпатий друг к другу. Тревожные учащиеся двигательные задания выполняют предпоследними или последними, чтобы они могли сосредоточить внимание и глубоко осмыслить двигательное задание.
 «**Поощрение».** Прием способствует закреплению уверенности школьника в себе. Внимание, похвала даже за незначительный успех вселяют силы, способствуют преодолению неуверенности, боязни, страха.
 «**Замещение».** Полезно переключить школьника с неблагоприятной ситуации на более благоприятную в случае неудачно выполненного задания. Например, ученик на одной дистанции показал низкий результат, зато на другой может добиться призового места.
 Так же эффективны и другие приёмы для управления тревожностью учащихся такие как: «**После девочек»,** «**Тройка»,** «**Комплектование команды»,** «**Исправление ошибок».**
 **Юмор.** Универсальный педагогический прием. Он помогает благоприятному протеканию любых ситуаций. Хмурое выражение лица приводит к активному накапливанию адреналина, вызывающего в свою очередь тревожность. Повышенная эмоциональность на занятии благоприятствует выбросу в кровь норадреналина, стабилизирующего психические свойства.
 Практика доказала, что педагогические приемы способствуют не только управлению психической напряженностью, но и развитию двигательных качеств. При использовании педагогических приемов, снижающих тревожность и агрессивность, необходимо учитывать склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, боязнь в ходе учебного процесса, а так же степень психической напряженности, эмоциональное настроение и нравственный уровень.
 Выбор педагогического приема зависит от конкретной ситуации, главное, чтобы за минимальный промежуток учебного времени получить оптимальный результат. В результате умных действий учителя в классе в меньшей степени будет ощущаться напряженность, а действия учеников становятся целенаправленными и управляемыми.
 Всесторонне развивая личность обучающегося средствами физической культуры и спорта, учителя создают предпосылки для успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации к реальным условиям жизни.
 Подведём итоги. Что же является главным результатом? Конечно это всестороннее развитие личности и успешность детей и подростков в реальных условиях жизни. Ещё это популяризация физической культуры и спорта, формирование у ребят «чувства локтя», столь необходимого для будущего России. А так же важный вклад в популяризацию здорового образа жизни.
 Популяризация здорового образа жизни – значимый вклад в спортивную жизнь Приморского района. И не у кого не вызывает сомнения, что количество её участников будет расти год от года.

**Пусть будет так!**