**«Здоровьесберегающая деятельность в спортивной школе «Юность»**

 Здоровье обучающихся – серьезная общенациональная проблема. Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации. Здоровьесбережение обучающейся молодёжи является приоритетным направлением деятельности нашей спортивной школы. Здоровье обучающихся мы рассматриваем как определяющий критерий качества образования, поскольку результаты и достижения наших воспитанников не могут быть оправданы ценой перегрузок, ведущих к потере здоровья. Поэтому на базе МБУ ДО ДЮСШ «Юность» создана система комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Рассмотрим некоторые из них.

**Здоровьесберегающая инфраструктура**

     В помещениях ДЮСШ созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и труда. Школа оснащена автоматической установкой пожарной и тревожной сигнализации. В этом году спортивные объекты будут оснащены внутренней и наружной системой видеонаблюдения. В ДЮСШ «Юность» оборудованы и модернизированы спортивные залы для футбола и тенниса, зал для единоборств, зал художественной гимнастики с хореографическим станком и зеркалами. В них соблюдаются все необходимые требования по освещенности, температурному режиму. Каждый объект имеет раздевалки и душевые комнаты, оборудованные мебелью. Разработана система мероприятий профилактического и лечебного характера, нацеленная на укрепление здоровья спортсменов. Это форма активного и систематического врачебного контроля над спортсменами, регулярно тренирующимися и участвующими в соревнованиях.

**Рациональная организация учебного процесса**

 Структура образовательного процесса выстроена с учётом гигиенических требований к режиму и объему спортивных нагрузок на всех ступенях обучения. Расписание тренировок в полном объеме соответствует гигиеническим требованиям к максимальной величине недельной образовательной нагрузки и чередованию по уровням сложности и двигательной активности. Формирование здорового и безопасного образа жизни осуществляется посредством учебно-воспитательной работы с обучающимися через реализацию рабочих учебных программ, внешкольную деятельность, патриотическое воспитание и разнообразие в выборе двигательной активности.

**Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Основные задачи деятельности нашей спортивной школы:

* укрепление здоровья детей посредством занятий физической культурой и спортом;
* пропаганда физической культуры и спорта;
* поддержка и развитие детского и взрослого спорта.

На сегодняшний день на базе ДЮСШ «Юность» постоянно проводятся соревнования по различным дисциплинам как городского, областного и всероссийского уровней. В Аксайском районе был разработан и утвержден постановлением Администрации Аксайского района от 06.02.2015 № 108 План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Согласно постановлению полномочиями Центра тестирования было наделено МБУ ДО ДЮСШ «Юность». Основная цель центра это пропаганда здорового образа жизни и популяризации комплекса ГТО.

     Ведется просветительская и методическая работа с родителями, направленная на ознакомление со здоровьесберегающими технологиями и повышение уровня их знаний по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, положительно и отрицательно влияющих на здоровье факторов. Основными методами такой работы стали родительские собрания, консультации для родителей. Родители привлекаются к совместной работе с тренерами по организации спортивных мероприятий, профилактике вредных привычек среди подрастающего поколения.

     Результатом комплексной целенаправленной работы по здоровьесбережению являются высокие достижения наших обучающихся в учебе и спорте. Постоянные занятия в спортивных объединениях вырабатывают у воспитанников дисциплинированность, способность к ускоренной адаптации, укрепляют здоровье, улучшают общий психоэмоциональный фон.

**Сохранение и укрепление здоровья**

Здоровье – важнейшая жизненная ценность. Сохранение и укрепление здоровья – приоритетная задача тренерско-преподавательского состава и администрации МБУ ДО ДЮСШ «Юность».

     С этой целью тренеры-преподаватели:

- следят за соблюдением санитарно-гигиенических требований;

- проводят инструктаж по технике безопасности;

- воспитывают ответственное отношение к здоровью.

     Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят один раз в год и два раза в год осмотр врача. Перед соревнованиями обязательный осмотр врача и специалистов.

**Обеспечение безопасности**

     В МБУ ДО ДЮСШ «Юность» разработаны инструкции и положения  комплексной безопасности учащихся.

     Концепция комплексной безопасности школы включает в себя следующие направления:

- обеспечение безопасности участников учебного процесса на территории и в здании школы;

- охрана имущества МБУ ДО ДЮСШ «Юность»;

- безопасность жизнедеятельности и здоровья сотрудников учащихся;

- создание безопасных условий труда.

     Охрана школы обеспечивается ночным и дневным дежурством сторожей , в обязанности которых входит систематический обход здания, проверка систем водоснабжения, теплоснабжения, электроснабжения. Разработан перечень инструкций по охране труда всех категорий работников школы.

     Система безопасности МБУ ДО ДЮСШ «Юность» регламентируется соответствующими документами: локальными актами, должностными инструкциями, планами эвакуации в экстренной ситуации, протоколами проведения практических занятий по отработке действий обучающихся и работников.

     Ежегодно составляется план мероприятий по безопасности  МБУ ДО ДЮСШ «Юность» направленный, прежде всего, на обеспечение жизни и здоровья участников учебно-тренировочного процесса и включающий в себя следующие направления:

\* соблюдение в учебно-тренировочном процессе норм и правил охраны труда;

\* контроль за безопасностью оборудования и спортивного инвентаря;

\* своевременное проведение инструктажа обучающихся по технике безопасности;

\* контроль безопасности использования спортивных снарядов и инвентаря;

\* контроль своевременного проведения диспансеризации учащихся.

**Профилактика спортивного травматизма**

     Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля  состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля  состояния обучающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность).;

- индивидуальный подход к обучающимся по видам спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

**Заключение**

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.

**Литература**

1. Абдуллина, С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса/С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков / Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003.
2. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] – Режим доступа: http:// [www.rostobr.ru](http://ped-kopilka.ru/go/url%3Dhttp%3A/www.rostobr.ru)(дата обращения: 11.10.2014 - 5.11.2014). Источник:
3. Баль, Л.В., Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя/Л.В. Баль, С.В. Барканов, С.А. Горбатенко / Л.В. Баль. - М. : Просвещение, 2005.
4. Казакова, Т.Н., Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении [Текст]: методическое пособие / Т.Н.Казакова.