Активное внедрение в школьной образовательный процесс новых технологий и программ обучения привели к интенсификации учебного процесса. Это превратило  учебную среду школы в серьезный фактор ухудшения здоровья . Поэтому одной из самых актуальных тем для каждого является создание здоровьесберегающей среды всех участников образовательного процесса. В период обучения в школе, особенно начальной и средней, дети большую часть времени проводят на уроках. Исходя из вышесказанного, мы считаем, что учителя – предметники должны уметь организовывать свою педагогическую деятельность с позиций здоровьесбережения, корректировать содержание учебных программ, демонстрировать здоровьесберегающие методы, формы обучения, рационально использовать ТСО и т.д., чтобы дети могли в течение учебного дня правильно распределить интеллектуальные и физические ресурсы организма, а по окончании занятий были бодры и веселы.  
Для учащихся как участников и потребителей здоровьесберегающей среды компонентность  в этой области знаний означает активизацию творческой и исследовательской деятельности в вопросах здоровья.  
Организация учебного процесса в школе предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:  
1.Соблюдение гигиенических нормативов объема учебной ,вне учебной нагрузки и домашних заданий;  
2.Рациональная организация учебной деятельности на уроках;  
3.Применение личностно-деятельностного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывая психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого учащегося;  
4.Использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации и интеграции;  
5.Формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;  
Интегративные процессы в социально-политической в сферах жизни современного общества определили основную цель учебно-воспитательного процесса-подготовить школьников к жизни в демократическом многонациональном мультикультурном обществе ,в нее входят:  
1)Разработка  и апробирование новых учебных программ  
2)Введение новых предметов и разработка соответствующих программ с целью сближения с европейской школой  
3)Освоение и внедрение новых технологий обучения  
Как следствие, нагрузка на учащихся и педагогов школы настолько велика, что вопросы здоровьесбережения остаются актуальными на протяжении длительного периода существования школы.  
В нашей школе создана специальная медицинская группа, в которую входят учащиеся с ослабленным здоровьем и имеющие специальную медицинскую группу.

Уроки физической культуры ведут опытные тренеры-преподаватели. Учителя физической культуры внедряют  на своих уроках здоровьесберегающие технологии, используя личностно-деятельностный подход, учитывая группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Особое внимание уделяется детям, занимающимся на уроках физической культуры из подготовительной группы здоровья.  
С привлечением педагогического состава школы, проводятся мероприятия, направленные на профилактику травматизма среди обущающихся. Проводятся беседы по актуальной тематике здорового образа жизни, режима дня, рационального питания.  
Баскетбол, футбол, волейбол, общая физическая подготовка- приоритетные направления в урочной деятельности школы. По этим же видам спорта работают вечерние секции, посещаемые  учащимися других школ города. Обучающиеся школы занимают призовые места на районных, муниципальных соревнованиях.  
Несмотря на предпринимаемые усилия, здоровье школьников остается актуальной проблемой для администрации школы,  педагогов и родителей. Традиционные педтехнологии, с точки зрения их здоровьесберегающего потенциала, обладают некоторыми негативными характеристиками. Главный недостаток таких педтехнологий в том что, они «гарантированно» переводят ученика в подчиненное, угнетенное состояние. Таким образом, суть проблемы в состоянии нервного напряжения, его высокой степени выраженности, что и приводит к переутомлению и заболеваниям.  
Основные причины, ведущие к нарушению психического состояния учащихся, являются:  
-нерациональная организация учебного процесса  
-ошибки целеполагания  
-неумелая организация собственной учебной деятельности  
-скучная монотонная деятельность на уроке  
-низкий уровень сложности предлагаемых заданий  
-недостаток движения в учебном процессе  
-несоблюдение санитарно-гигиенических норм во время учебных занятий  
-психологический климат в классе  
Перед руководителем нашей школы остро встал вопрос о переводе управления развитием школы на новый инновационный путь, а для этого необходимо учесть и создать условия, позволяющие сформировать в школе такую среду, которая была бы и образовательной, и развивающей, сохраняющей здоровье ребенка. Исходя из имеющегося опыта, мы пришли к выводу, что под здоровьесберегающей средой подразумевается совокупность условий, в которой ученик без принуждения, по собственному выбору может развить свои индивидуальные способности, реализовывать возможности самоопределения и самовыражения с учетом реального состояния здоровья и необходимости его дальнейшего укрепления.  
Целью организации спортивно-воспитательной работы с учащимися по формированию ценности здоровья и навыков здорового образа жизни является воспитание у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни. Учащиеся осознают положительное влияние соблюдение правил личной и общественной гигиены, значение телесной силы и красоты для жизненных успехов человека, осознают опасность для жизни и здоровья вредных привычек. Занятия, тренинги, проводимые с учащимися, учителями ,классными руководителями, направлены на овладение прикладными знаниями и навыками в области охраны и укрепления физического здоровья, на профилактику заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и на выработку навыков и привычек безопасной жизнедеятельности.  
Классные руководители организуют тренинги и рефлексивные занятия с учащими.Для учащихся начальной школы проводятся выставки плакатов по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Всемирный день здоровья проводится совместно с учителями физкультуры в виде спортивного праздника.  
Наша школа продолжает поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещение высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья. Учителя нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками.  
Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней (полной) общеобразовательной школы позволяет:  
- снизить негативные последствия учебной нагрузки;  
- укрепить здоровье учащихся;  
- увеличить уровень двигательной активности;  
- обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями;  
           - повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.  
При проведении обязательных уроков физической культуры в объёме не менее трех часов в неделю на всех ступенях общего образования следует учитывать следующие условия:  
- оснащенность и состояние  учебно-спортивной базы (спортивные залы, пришкольные площадки, зоны рекреаций, спортивный  инвентарь и оборудование);  
- пропускную способность спортивного зала;  
- спортивные традиции и специализацию учителя физической культуры, наличие квалифицированных педагогических кадров.  
Творческое применение имеющихся в моем распоряжении  арсенала средств и методов обучения позволило  построить свою систему работы,  разработать программу, обобщить имеющийся опыт по организации и проведению третьего часа физической культуры в нашей школе.  Содержание данной программы по физической культуре включает две основные части: базовую и вариативную (дифференцированную). Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей нашей школы,  особенностей территории, на которой находится наше общеобразовательное учреждение.  
Актуальность  программы в том, что здоровье, здоровый образ жизни должны стать непосредственным содержанием личности. Программа ориентирована на каждого ученика. Моя методическая система связана с образовательной программой нашей школы, которая направлена на ориентацию здорового образа жизни, формирование здоровьенаправленного мышления. Формирование здорового образа жизни не может быть без самого ребенка и его мотивации.  
Спортивная деятельность младших школьников  нацелена на освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях.  
В настоящее время физкультурно-оздоровительную работу с младшими школьниками стараюсь строить в соответствии с  требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, в том числе через:  
- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физической культуры, в спортивных кружках и секциях и т.д.);  
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;  
- организацию динамической паузы между третьим и четвёртыми уроками;  
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;  
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;  
- регулярное проведение  спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.д.). Одной из форм проведения 3-го физической культуры в начальной школе является , проведение игровых уроков на свежем воздухе и в теплое и в зимнее время года. Другим вариантом урока в нашей школе, для обучающихся начальных классов введен- урок хореографии.  
В некоторых классах средней школы , я провожу  3-й урок в форме «спортивного часа». Особенностью данного урока является то, что его содержание основывается на одном из базовых видов спорта(баскетболе ,волейболе, подвижных играх с мячом) и по своей направленности он ориентирован на повышение общей физической работоспособности и физической подготовленности школьников. Содержание «спортивного часа» разрабатывается по типу спортивной тренировки с учетом использования содержания учебной программы по физической культуре по одному из ее разделов.  
Другая форма 3-го урока – плавание, этот вид деятельности в начале учебного года был мною предложен на педагогическом совете школы , на родительских собраниях , после чего внесен в сетку основного расписания , для этих классов планированием предусматривается проведение двух  обычных уроков физической культуры в соответствии с программой, а третий урок плавание. В расписании урок плавания стоит последним , я вместе с учениками иду в рядом расположенный спорткомплекс ,где для нас выделено время и «вода».  Задачами этого урока являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня двигательной активности; обучение основам знаний и умений  плаванию.  
Уроки физической культуры в старшей школе по своим задачам и направленности учебного материала  планируются  как по типу комплексных уроков, т.е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи. При этом на уроках   больше внимания уделяется самостоятельной работе учащихся, которым  предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Моя роль здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.  
Проведение в 10-11 классах элективных курсов по физическому  направлению позволяют обучающимся углубить свое образование в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье, более качественно подготовиться к последующей (после окончания школы) активной творческой деятельности, по своему учебному содержанию нацеливает учащихся на поступление и получение профессионального образования в высших учебных заведениях в области физической культуры и спорта. Содержание элективных курсов  имеет практико-ориентированную  направленность. Примерные темы элективных курсов: «Атлетическая гимнастика», «Фитнес», «Современные оздоровительные системы спортивной направленности», «Основы избранного вида спорта»,  «Технико-тактические действия в избранном виде спорта» и другие.  
Использование данных форм проведения 3-го часа физической культуры в нашей школе, позволили обучающимся имеющим подготовительную группу здоровья и временно освобожденным от уроков по состоянию здоровья, при наличии разрешения от родителей ,включаться в различные виды спортивной деятельности , без вреда для здоровья.