**Использование здоровьесберегающих технологий**

 **на уроках физической культуры (из опыта работы).**

 За последние годы данные Министерства здравоохранения и социального развития РФ свидетельствуют, что заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла на 9,3 %. Из 16,3 миллионов обучающихся две трети имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди 13,62 миллиона детей, обучающихся в образовательных организациях, только 21,4 % имеют первую группу здоровья, а 21 % — хронические, в том числе инвалидизирующие заболевания. Сегодня среди современных первоклассников вдвое меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века (4,3 против 8,7 %). Основными причинами этого являются интенсификация учебного процесса, малоподвижный образ жизни, несоблюдение элементарных гигиенических правил, особенности взаимоотношений в семье и детском коллективе.

 Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Поэтому состояние здоровья современных школьников становится вопросом государственной важности. Одной из важнейших задач, обозначенных в нормативах ФГОС, является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьников, совершенствование физического воспитания посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическое состояние здоровья ребенка, то теперь здоровье ребенка рассматривают целостно: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. Задача учителя в современных условиях — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Более важно и актуально создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность. То есть, по нормативам ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим и многогранным, затрагивающим множество аспектов.

 **Виды здоровьесберегающих технологий:**

- **Подвижные и спортивные игра** предназначены для совершенствования уже усвоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Они обеспечивают двигательный режим, способствуют развитию основных двигательных качеств, поддерживают работоспособность на высоком уровне в течение всего учебного дня. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и игры с элементами спортивной игры (футбол, баскетбол, волейбол, регби); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание); по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой).Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно и для всех возрастных групп.

**-** **Занятия на свежем воздухе.** Очень эффективны для укрепления здоровья уроки на свежем воздухе в любое время года (уроки легкой атлетики, футбол, лыжная подготовка). Они способствуют активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Такие уроки не только полезны для оздоровления организма, но и вызывают огромный интерес у школьников.

**-Дыхательная гимнастика.** Может применяться на разных этапах урока. Способствует восстановлению дыхания, стимулирует кровообращение и имеет оздоровительный эффект.

**- Ортопедические упражнения, упражнения для осанки.** Это упражнения, направленные на коррекцию и профилактику плоскостопия, формирование правильного свода стопы, укрепления мышечного корсета.

**- Стретчинг**. В занятия включаются упражнения на растяжку, которые повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

**- Создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.** Проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна.

**- Обеспечение психологической безопасности школьников.** Создание благоприятной, доброжелательной атмосферы на уроке физкультуры, учет индивидуальных особенностей и способностей ребенка. Это не только методы и приемы, которые повышают мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личному росту и самоуважению. Привлечение детей к подготовке мест занятий и спортивного инвентаря.

**- Беседы о здоровом образе жизни.** Привыполнении различных упражнений важно объяснять детям значение каждого из них. Для более наглядного представления о здоровом образе жизни можно использовать видеопрезентации, фильмы.

 На практике технологии здоровьесбережения помогают школьникам лучше адаптироваться к учебной и социальной среде, продуктивнее усваивать учебный материал и раскрывать свои индивидуальные способности. Урок с применением здоровьесберегающих технологий должен быть построен с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей.

 **Из личного опыта:**

 **Подвижные игры.**

 **1. Игра «Кто не успел?».**

Цель игры: развитие скоростных качеств, быстроты реакции, выносливости.

 Ход игры: По кругу выставляются стулья, на один меньше, чем игроков. Звучит музыка, дети бегут по кругу. Когда музыка замолкает, дети должны сесть на стул. Кому стула не хватило, выбывает. Один стул убирают с круга. Игра продолжается. Кто остался – тот и победитель.

**2. Игра «Третий лишний».**

Цель:развитие скоростных качеств, быстроты реакции, выносливости.

 Ход игры: Дети становятся парами друг за другом в круг. Два игрока без пар, один убегает по внешней стороне круга, другой догоняет. Тот кто убегал, выбирает пару и становится перед игроком №1, который ближе к центру круга. Второй игрок из пары убегает, его догоняют. Если убегающего догнали, он становится догоняющим.

 **Игры на снятие психо-эмоционального напряжения**.

**1. Игра «Снежки».**

Цель: снятие психо-эмоциональной нагрузки.

 Ход игры: Дети небольшие куски бумаги комкают до размеров небольшого мячика. Затем ставят ведро на расстоянии 3-5 метров и стараются точным броском попасть «снежком в цель». Уже сам процесс комкания бумаги релаксирует, снимает нервное напряжение.

 **2. Игра «Разрушители».**

Цель: снятие психо-эмоциональной нагрузки.

 Ход игры: Дети заранее собирают упаковочные коробки разной величины и объёма. Эти коробки можно разукрасить красками. Из них строят замок (крепость). Затем разрушают, бросая маленькие мячики.

 **Дыхательная гимнастика.**

**1. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой.**

- Резкий и энергичный вдох носом.

 - Произвольный выдох через рот.

 - Выполнять упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.

 - Делать одновременно вдох и выполняемое движение.

 - Делать по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение.

**2. Дыхательные упражнения по методике Бутейко.**

 Методика основана на задержке или использовании поверхностного дыхания.

 Основная цель – уменьшить потребности в кислороде и хорошем насыщении

 тела углекислым газом.

 - вдох на 2 секунды;

 - выдох на 4 секунды;

 - задержка – 4 секунды.

**3. Упражнение «Погончики».** Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

**4. Упражнение «Насос».** Сделайте легкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не накланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

 **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

1. Ходьба: - на носках;

 - на пятках;

 - на боковой, внутренней стороне ступни.

 Время 5 мин.

2. Перекат с пятки на носок и обратно. 30 раз.

3. Круговые вращения ступни вправо (влево). По 10 раз.

4. Сгибание – разгибание пальцев ног. По 10 раз.

5. Катание теннисного мяча ступнями ног вперед – назад. По 3 мин.

6. Ходьба по гимнастической палке: - левой ногой;

 - правой ногой;

 - обеими ногами.

7. Рисование карандашом фигур на листе бумаги правой (левой) ступнями.

8. Сидя на стуле, поднимание пятки вверх - правой ноги; 15 раз.

 - левой ноги; 15 раз.

 - обеими ногами. 15 раз.

9. Упражнение «Гусеница». Загребание пальцами по полу вперед. 1 метр.

10. Ходьба босиком. 5 минут.

 **Комплекс упражнений для профилактики сколиоза.**

1. Руки сцеплены в пальцах, подняты вверх, раскачиваем в стороны туловище.

2. Наклоны в стороны с одновременным подтягиванием противоположной наклону руки к плечу вдоль туловища.

3. Одна рука поднята вверх. Одновременно делаются поочередные движения с отводом верхней и нижней руки назад.

4. Одна рука поднята прямо над головой, делается наклон с одновременным отводом второй руки за спину. Повторы делаются симметрично.

5. Руки и ноги разводятся в стороны, тело максимально прогибается назад.

6. Руки впереди, держат палку. Прогибаясь, поднимается верхняя часть корпуса и руки.

7. Ползание с поочередным подтягиванием вперед руки и противоположной по отношению к ней ноги.

8. Стоя на четвереньках, рука тянется вверх одновременно с противоположной ногой. После возврата в исходное положение повторы с чередованием.

9. Повороты туловища, стоя на четвереньках с отводом руки в противоположную сторону.

10.Стоя на коленях и опираясь на руки, тело плавно подается вперед и возвращается назад.

11. Сидя, с подогнутыми под себя ногами, рука тянется вверх, тело прогибается, противоположная руке нога вытягивается в сторону. Возврат в исходное положение. Повтор с вытяжением в другую сторону.

 Систематическое и непрерывное использование здоровьесберегающих технологий обеспечит возможность сохранения здоровья школьников, позволит снизить уровень заболеваемости, будет способствовать сохранению работоспособности на уроках.