***«Методика развития и поддержания здоровья под воздействием физической культуры и спорта у учащихся ГБС(К)ОУ № 8 VIII вида г. Ейска, имеющих различные патологии развития».***

Моя тема сегодняшнего выступления основана на развитие поддержания физическогоздоровья у детей под воздействием физической культуры и спорта у учащихся ГБС(К)ОУ № 8 VIII вида г. Ейска, имеющих различные патологии развития. Для того что бы мне понять как и над чем мне работать, какие методы применять я выявил степень заболевания у наших детей, а именно какие:

-ССС заболевания

-хирургические заболевания (скалиоз)

-заболевание нервной системы

-заболевания почек и мочевыводящих путей

**Задачи я решаю следующие:**

-профилактика приобретенных и патологических заболеваний

- развитие основных физических качеств

-развитие духовного, морального и физического воспитания

-увелечение позновательной деятельности в сфере заболевания

-привитие ЗОЖ

**Поставленные перед собой задачи, я решаю следующими направлениями:**

- уроки ФК

- занятия по плаванию, л/а

-закаливание

**На уроках ФК** я учащимся предлагаю в достаточно большом объеме разнообразие гимнастических упражнений, упражнений на развитие гибкости, а так же совершенствую ихнюю познавательную сферу как в сфере приобретенного заболевания так и в развитии нашего организма в целом.

***На занятиях л/а я выделяю 2 группы:* оздоровительная**, (учащиеся занимается в щадящем режиме) и **специальная**( т.е. направлена на достижение наивысших результатов, где опять идет направленность на укрепление здоровья). В этом виде спорта работают исключительно все группы мышц, органов и систем. Регулярное воздействие физических нагрузок на организм активизирует деятельность половых и эндокринных желез, увеличивается в объеме ЖЕЛ, развивается ССС и ЦНС, улучшается обмен веществ. В этой спортивной дисциплине мы развиваем и выполняем профилактику таким заболеваниям как скалиоз (где нам необходим активной образ жизни и гибкие упражнения),ОДА, профилактика мочевыводящих путей и как не странно профилактики заболевания органов зрения, но не в значительной степени.

***На занятиях плавания*** так же я выделяю 2 группы: оздорвительная и специальная. При занятиях плаванием на организм человека воздействуют две силы: физические упражнения и вода(вязкость, плотность, температура, теплоемкость, давление).Давление воды препятствует вдоху, а при выдохе приходится преодолевать сопротивление воды соответственно идет нагрузка на дыхательную мускулатуры и следствие этого увеличивается **ЖЕЛ**. Так же плавание влияет на **ССС**(при занятиях плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ); **ЦНС**(вода омывает нервные окончания и следствие этого ЦНС успокаивается, происходит процесс возбуждения и торможения системы. Как правила после плавания мы хотим спать, это говорит о работе нашей ЦНС); так же идет развитие **ОДА**, **имунной системы*.***

**Закаливание** учащиеся подвергаются воздушным путем, т.е. не традиционным способом ,что очень эффективно. Это такие занятия как в спортивном зале, где температура немного занижена; занятия на спорт. площадке где подбирается легкое обмундирование в соответствии с погодой. В таких условия учащиеся принимают не принужденные ванны, сами об этом не подозревая а в этот момент у них укрепляется иммунитет, а так же под воздействием борьбы организма с неблагоприятной погодой воспитывается сила воли.

**Перспективы**

1.Продолжить работу по привитию здоровья у учащихся как в общей направленности так и в специальной.

2.Продолжить работу в сфере инноваций для укрепления здоровья обучающихся

3.Продолжить работу по привлечению учащихся к фк и спорту.

4. Продолжить работу к привитию учащимся ЗОЖ.

**Вывод**

Данное направление я считаю актуальным. Работая по этой программе уже второй год я вижу как изменилась работоспособность у детей, появилась заинтересованность к занятиям, дети стремятся к какой-то поставленной цели, здоровье учащихся прогрессирует с каждым месяцем, с каждым годом в следствии этого я достигаю самую важную цель своей работы-это профилактика заболеваний, а так же привития ЗОЖ.