**Использование на уроках физической культуры антистрессовой пластической гимнастики (АПГ).**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсут­ствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывает­ся перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведе­ния, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с раз­личными формами хронических заболеваний. В то же время возмож­ности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как пол­ноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-пси­хических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве осно­вы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможнос­тей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-фак­торов. Вместе с тем не вызывает сомнений, что нравственное здо­ровье лежит в основе психического, а следовательно, и общего здо­ровья человека.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхо­да, как к физическому, так и к нравственному здоровью. Один из та­ких подходов предлагает **антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)**- новое направление массовой оздоровительной физкультуры.

АПГявляется практической реализацией таких принципов, как принцип непрерывности, принцип самосовершен­ствования применительно к здоровью человека. Основа АПГ- совер­шенствование качества процесса движения от физического до мысли­тельного и нравственного. Под качеством процесса движения пони­мается степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по-новому увидеть такие привычные понятия, как непрерывность, комфортность, здоровье, физическая культура и т.д., и**,** расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.

Под здоровьем человека в АПГподразумевается устойчивое равновесие процессов всех сфер его жизнедеятельности. Устойчивость выражается в непрерывности самого процесса движения. Это позво­ляет определить общее понятие, характеризующее состояние здоро­вья человека. Таковым является понятие непрерывности жизненных процессов, т. е. непрерывности процесса движения.

Составляющими общего здоровья человека являются здоровье физическое, нервной системы, мышления, нравственное.

Чем чаще человек в течение дня будет настраивать мышление на спокойствие, доброжелательность и стараться удерживать себя от резких порывистых движений, тем устойчивее будет его психическое и физическое равновесие, а следовательно, и общее здоровье.

Физическое движение как наиболее привычное и доступное явля­ется начальным этапом и одновременно опорой всего процесса со­вершенствования. Именно поэтому в АПГ за основу совершенство­вания принимается качество процесса физического движения, от ко­торого зависит совершенствование других характеристик процесса движения.

**Плавность движения и психическое состояние человека**

Существует определенная взаимосвязь между психическим состо­янием человека и плавностью движения. Чем комфортнее состоя­ние, тем движение плавнее, естественнее. И наоборот, движения че­ловека неуравновешенного, скованного становятся угловатыми, резкими.

Стараясь двигаться более плавно, избегая резких порывистых дви­жений, можно успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфорт­нее. Это возможно при условии сохранения доброжелательного от­ношения к окружающим. Не случайно именно плавное движение при­тягивает взгляд, что отражает заложенную потребность в нем нашей психики: это и стремление смотреть на волны и плывущие облака, любоваться восходом солнца и парящим полетом птиц, это скольже­ние по воде и сам процесс плавания и купания, это пластика старинного танца и движения русского хоровода как эталон завершенности и красоты.

Плавность движения является основой его естественности, тони­зирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

Для человека естественно двигаться плавно, мыслить образами, быть доброжелательно настроенным и испытывать при этом ощуще­ние комфортности. АПГ ставит своей целью восстановление взаимо­связи этих, данных от природы, возможностей человека как психофи­зической основы его нравственного совершенствования.

Отличительной особенностью занятий АПГ является коллектив­ное синхронное выполнение упражнений учителем и детьми. Учитель своим плавным движением, ровным спокойным голосом настраива­ет учеников на синхронное слитное выполнение упражнений, фор­мирует атмосферу доброжелательности, взаимной поддержки. Ис­пользование настраивающего воздействия синхронного хороводно­го движения во многом экономит силы и способствует более быстрому достижению состояния комфортности. Это значительно облегчает и ускоряет процесс обучения и формирования доброжелательных от­ношений.

АПГ в системе школьного физического воспитания

АПГ дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры. Введение АПГ в структуру урока позволяет прежде всего использовать внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся и тем самым качественно изменить сам процесс обучения.

Обучение АПГ связано с переключением внимания учащихся с результата выполнения движения на получение удовольствия от са­мого процесса его выполнения. Следствием такого подхода являют­ся более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок и в итоге - рост интереса к заня­тиям физической культурой.

**Использование на уроках физической культуры дыхательной гимнастики.**

Дыхательная гимнастика направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

Дыхательная гимнастика снимает усталость, повышает жизненный тонус. Ликвидируются различные неврозы, депрессия. Повышается умственная и физическая работоспособность. Дыхательная гимнастика - это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

В связи с выше перечисленным, можно сделать вывод, что целесообразно включать в урок несколько упражнений на дыхание. Для этого прекрасно подойдёт методика, разработанная Стрельниковой. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой способствует профилактике простудных заболеваний, оказывает закаливающий эффект, увеличивает проходимость бронхов.

При выполнении данной гимнастики вдох активный, выполняется резко, шумно, при этом крылья носа как бы слипаются, выдох происходит пассивно. Короткий шумный вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. (см. приложение)

В процессе дыхательных упражнений тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания, обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне, увеличивается жизненная емкость лёгких.

Дыхательные упражнения можно использовать в любой части урока.

Кроме дыхательной гимнастики Стрельниковой на уроке можно использовать и «дыхание йогов».

Дыхание йогов - полное дыхание - самый рациональный способ дыхания, это основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоравливая легкие и весь организм в целом. Но для того чтобы это дыхание стало поистине целительным, нужны тренированная диафрагма, способная хорошо работать, и здоровые капилляры.

Диафрагма - мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создавать отрицательное давление в грудной полости, положительное в брюшной.

Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.  
Насколько легкие наполняются воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать эффективность каждого упражнения; доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;  
степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в оздоравливании детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.