**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**.

Правильное физичес­кое развитие детей не­возможно без анатомо­физиологического познания возрастных осо­бенностей детского орга­низма. Убеждена, что основой гармонического развития физических и даже нравственных ка­честв человека служит осанка, формированию которой на школьных уроках всегда надо уделять пристальное внимание. Урок физической культу­ры обязательно должен быть оздоровительным. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьника возможны только при сохра­нении правильной осанки, что обеспечивает бла­гоприятное протекание физиологических процес­сов в организме.

Правильная осанка — это слегка опущенные плечи, отведенные назад; держащаяся прямо го­лова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Правильная осанка определяется натяжением мышц и связок, окру­жающих позвоночный столб. Нарушения правиль­ной осанки — это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, вогнутая спина, сколиоз. Осанка — привычная поза непри­нужденно стоящего человека.

Осанка не бывает врожденной. Она формиру­ется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин. Основ­ная, думаю, в том, что в школах существует каби­нетная система. Ребенок целый день, переходя из класса в класс, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту.

Еще одна причина — многочасовое чтение при плохом освещении; это заставляет ребенка ниже наклоняться над книгой, портить не только осан­ку, но и зрение.

И, наконец, — гиподинамия, в частности отсут­ствие на уроках физкультминуток.

А результатом неправильного держания тела, особенно в детском возрасте, становит­ся суживание грудной клетки: углы лопаток от­ходят от позвоночника и начинают торчать, спина горбится, живот выпячивается вперед. И если вовремя не принять меры для исправ­ления дефекта в осанке, искривляется позво­ночник во фронтальной плоскости. Сколиоз — это уже патология.

Осанка может изменяться как в худшую, так и в лучшую сторону. Изменения осанки с возрас­том могут происходить от улучшения или ухуд­шения работы опорно-двигательного аппарата. Некоторое влияние на осанку оказывает и цент­ральная нервная система. Достаточно вспомнить, как выглядит человек после перенесенного тяже­лого горя, тяжелого нервного потрясения.

Большую роль в осанке имеет равномерное развитие мышц туловища и, прежде всего, позво­ночного столба.

Многолетняя практика работы с детьми дока­зывает, что формирование правильной осанки — это одна из основных задач физического воспи­тания.

Осанка начинает формироваться с первого года жизни, когда ребенок начинает сидеть, сто­ять, ползать, ходить. Но по мере роста ребенка взрослые постоянно должны следить за тем, что­бы он правильно держался. Родители, воспита­тели, учителя должны постоянно напоминать ребенку и подростку о необходимости сохранять правильное положение тела за партой, при чте­нии, письме, во время трудовых процессов, во время приема пищи, при ходьбе. Оно должно стать привычным.

Систематические и разумные занятия физиче­ской культурой и спортом считаются лучшим сред­ством предупреждения нарушения осанки. Следо­вательно, ведущая роль в этом принадлежит учи­телю физической культуры.

Я слежу за осанкой учащихся при прохожде­нии всех разделов учебной программы, в тече­ние всего учебного года. Кроме этого, каждый учитель-предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки. Особен­но физкультминутки обязательны в начальных и V—VI классах.

Осанка воспитывается прежде всего в ходьбе.

1. Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулить­ся, смотреть прямо, плечи отвести назад. 2. Ходь­ба на носках, руки в различных положениях. Тре­бования те же, немного прогнуться. 3. Ходьба на пятках, главное — не опускать таз, выпрямиться, прогнуться. 4. Ходьба перекатным шагом. Выпол­няя перекат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше. 5. Ходь­ба острым шагом, высоко поднимая бедро. Дру­гие разновидности ходьбы.

Упражнение 4 полезно выполнять при плоско­стопии — следствии нарушения осанки. И при любой разновидности бега необходимо тоже сле­дить за осанкой.

На каждом уроке учитель должен давать по 5-6 упражнений на формирование осанки, *типа дыха­тельных,* причем движения рук и ног выполнять в соответствии с фазами вдоха и выдоха. Например:

1. И. п. — стойка руки на пояс. 1 — локти впе­ред — выдох, 2 — и. п. — вдох, 3 — локти на­зад — выдох, 4 —и.п. —вдох.
2. И.п. — упор присев. 1 — вставая, взмах правой ногой назад, руки вверх — вдох, 2 — и. п. — выдох, 3-4 — то же левой ногой.
3. И.п. — основная стойка. 1 — руки вверх — глубокий вдох, 2-3 —пружинящий наклон —вы­дох, 4 — и.п. —вдох.

Упражнения на осанку можно выполнять в дви­жении, *в равновесии.* 1. Ходьба по гимнастичес­кой скамейке с сохранением правильной осанки.

1. Равновесие — «ласточка». 3. Статические по­ложения на высоком бревне и ходьба по бревну. 4. Танцевальные шаги на бревне. 5. Висы на гим­настической стенке: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад; вис спиной к гимна­стической стенке, поочередное поднимание ног.

Упражнения для *исправления круглой, сутулой спины.*

1. И.п. — руки на затылок, левая нога сза­ди на носок. 1 — руки вверх-назад, вдох, 2 — и.п. — выдох 10-14 раз. То же, отставив правую ногу назад на носок.

1. С резиновым бинтом. Середина его закреп­лена. И.п. — ноги врозь, наклон. 1 — растягивая бинт, руки вверх, выпрямить туловище, прогнуть­ся — вдох. 2 — и.п. — выдох. 15—20 раз.
2. И.п. — выпад правой ногой, руки вперед (в руках концы бинта). 1 — согнуть руки — вдох. 2 —и.п. —выдох. После короткого отдыха —та же, но стоя левой ногой вперед. 15—20 раз.
3. И.п. — лежа на животе, руки в упоре под плечевыми суставами. 1 — выпрямить руки (таз не отрывать от пола) —вдох. 2 —и.п. —выдох. 10-15 раз.
4. И.п. — лежа на спине, руки вдоль тулови­ща, ладони вниз. 1 — сгибая ноги, группировка. 2 — выпрямить ноги до вертикального положе­ния. 3 — согнуть. 4 —и.п. Дыхание не задержи­вать. 10-14 раз.
5. И.п. — стойка ноги врозь, руки вверх в «за­мок». 1-4 — круговые движения вправо. То же влево. Дыхание не задерживать. 10-12 раз.
6. И.п. — стоя правой ногой на стуле (гимнас­тической скамейке), левая нога свободна. 6-10 приседаний на правой ноге. То же на левой. Ды­хание не задерживать.
7. И.п. — руки на пояс. 1 — подскок ноги врозь, руки в стороны. 2 — подскок ноги вместе, руки на пояс. 40-50 раз.

Упражнения для *исправления вогнутой спины,* уменьшение размеров живота.

1. И.п. — гимнас­тическая палка внизу горизонтально. 1 — отстав­ляя правую ногу назад на носок, палка вверх, про­гнуться — вдох. 2 —и.п. —выдох. 3-4 —тоже, отставляя левую ногу. 10-15 раз.

1. И.п. — ноги врозь (на резиновом жгуте), руки вперед, взять концы жгута в руки. 1 — согнуть руки, выпрямляя вверх, — вдох. 2 — и.п. — вы­дох. 10-15 раз.
2. И.п. — широкая стойка ноги врозь, палка вперед горизонтально. 1 — поворот вправо — выдох. 2 — и.п. — вдох. 3-4 — то же в другую сторону. 10-12 раз.
3. И.п. — лежа на спине, руки вдоль тулови­ща ладонями вниз, на ногах мешочки с песком (груз). 1 — поднять ноги — выдох. 2 — и.п. — вдох. Ноги не сгибать, выполнять упражнение медленно. 15-20 раз.
4. И.п. — сед на пятках, руки за голову. 1 — поднимаясь с пяток, стойка на коленях, прогнуть­ся, руки в стороны, ладони вверх — вдох. 2 —

и.п. — выдох. 15-20 раз.

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки в «замок» вверх. 1 — наклон, руки вниз между ног (ко­лем дрова) — выдох. 2 — и.п. — вдох. 15- 20 раз.
2. И.п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — изгибаясь вправо, коснуться пра­вой рукой голени — выдох. 2 — и.п. — вдох. То же влево, 10-15 раз. I
3. И.п. — стойка на носках, руки на пояс. 1 —присед, руки вперед —выдох. 2 —и.п. — вдох. 20-30 раз.
4. Бег на месте с захлестыванием голени. Ды­хание свободное.

Комплекс *силовых статических упражнений* для выполнения дома.

1. Сидя на полу, ноги скрест­но, руки за голову, спина касается стены. Нажи­мание руками на стену (энергично).

1. Полотенце в руках за головой. Энергичное движение головой назад, сопротивляясь нажиму рук с полотенцем вперед.
2. Ноги врозь, руки за голову. Отводя локти назад, энергично нажимать кулаками друг на дру­га. Сведение рук за головой.
3. Полотенце в руках перед головой. Напрягая мышцы шеи, удерживать голову прямо, сопротив­ляясь отведению рук с полотенцем назад.
4. В дверном проеме согнутые в локтях руки касаются боковых стенок. Энергично надавить на стенки. Выпрямление рук в стороны.
5. Наклониться и положить руки на стол, голо­ву отвести назад. Энергично надавить руками на поверхность стола.
6. Ноги врозь, руки на животе. Напрягая мыш­цы живота, сопротивляться надавливанию ладо­ней на живот.
7. Группировка. Прижимая руками колени к груди, попытаться отвести туловище назад.

Каждое упражнение выполнять не менее 3 раз с максимальными мышечными усилиями, продол­жительность 3 сек., упражнения повторять с ин­тервалом в 5 сек.

В конце комплекса выполняются упражнения на дыхание и на расслабление.

Упражнения для *устранения плоскостопия.*

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба по гимнастической палке вправо, вле­во, вперед, назад, обхватывая стопой палку.
3. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами.
4. Ходьба на пятках, пальцы резко вверх.
5. Сидя на скамейке, захватывание и переклады­вание предметов пальцами ног.
6. Перетягивание пальцами ног шнура, скакалки, веревки вправо, влево.
7. В положении сидя напряженно сгибать стопы. Все упражнения следует выполнять правильно и точно, систематически увеличивая дозировку.

Если ребенок этих правил придерживаться не будет, дефекты осанки могут перейти в фиксиро­ванные формы, а это исправить гораздо труднее.

Учащиеся с дефектами осанки занимаются в специальных медицинских группах, где также за­нимаются дети с ослабленным здоровьем. Каж­дому ученику необходимо составлять свой ком­плекс, иначе корригирующего эффекта не будет.

Упражняясь на уроке, ребенок должен уметь контролировать свое самочувствие, в частности, измерять пульс.

Для формирования правильной осанки исполь­зуют и упражнения с предметами, что повышает интерес учащихся к занятиям (мешочки с песком, бумажные колпаки). Их можно выполнять не толь­ко на полу, но и на бревне разной высоты.

С учащимися надо регулярно беседовать об осанке, объяснять им, зачем проводятся данные занятия.

Предлагая учащимся комплексы упражнений по формированию правильной осанки, надо тре­бовать ежедневного выполнения комплексов (че­рез 1,5-2 часа после приема пищи, но не перед сном и не утром после сна).