**Здоровьесберегающие технологии в условиях школы**

**(из выступления на МО учителей физической культуры,**

**мастер-класс 26 октября 2012 г. )**

**Плугатрева Р.А. учитель физической культуры.**

**Значение двигательной активности и правильной осанки в жизнедеятельности человека**

**Цель:** повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер класса через педагогическое общение с учителем по физической культуре.

**Задачи:**

**1.** Ознакомление участников мастер – класса с методами и приёмами по развитию двигательных способностей у учащихся через занятия по физической культуре и внеклассной работе.

**2.** Демонстрация умения педагога, при проведении занятий, формировать знания о значении правильной осанки в жизнедеятельности человека.

**3.** Популяризация инновационных идей, авторских находок оздоровления школьников в процессе работы школы.

**Ожидаемые результаты:**

**1.** Практическое освоение педагогами методов и игровых приёмов, предлагаемых педагогом на мастер – классе.

**2.** Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.

**3.** Рост мотивации участников мастер – класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

**Оборудование и инвентарь:** Гимнастические палки, коврики по числу учащихся.

**Учащиеся** 5 класс

Занятие состоит из двух частей первая часть - теоретическая, вторая часть - практическая, занятие по корригирующей гимнастике.

1. **Теоретическая часть**

**Введение в тему занятия.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В целях сохранения здоровья и повышения двигательной активности, учащихся на педагогическом совете школы принято решение создать кружок корригирующей гимнастики. Был разработан режим двигательной активности учащихся, с включением важных пунктов:

* проведение утренней гимнастики до начала уроков (в сентябре, октябре, апреле, мае - на улице, а в зимние месяцы - в помещении);
* физминуток, после которых дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний;
* подвижных переменок - они помогают сплотить коллектив, повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся Дни здоровья, недели здоровья, спортивные праздники, соревнования по видам спорта.

Таким образом, в результате использования здоровьесберегающих технологий решаются:

**1. Образовательные задачи:**

1) формирование знаний о пользе двигательной активности, значении правильной осанки в жизнедеятельности человека;

2) формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией осанки.

**2.Оздоровительные задачи:**

1) формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;

2) развитие силовых качеств.

**3.Воспитательные задачи:**

1) воспитание навыков коллективных взаимодействий и организованности;

2) способствование формирования опыта ценностного отношения к собственному здоровью.

Анализ проведенной работы по сохранению здоровья учащихся показал, что значительно сократилось количество простудных заболеваний и не прогрессируют хронические заболевания.

**II. Практическая часть. Занятие с учащимися имеющими нарушение осанки (проводится под музыку).**

**Цель занятия:** Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией осанки.

Главная цель занятий - профилактика нарушения осанки. Неправильная осанка возникает по причине слабости мускулатуры. Основными средствами являются – физические упражнения. Корригирующие упражнения применяются при исправлении (коррекции) осанки. Это гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях с гимнастической палкой, мячами или без предметов.

1. **Подготовительная часть. Упражнения с гимнастическими палками.**

Ходьба на носках с палками, руки вверх.

Ходьба на пятках, палка на плечах.

Ходьба по палке передней частью стопы, захватывая палку пальцами.

Ходьба по палке, наступая пятками.

Ходьба по палке, наступая серединой стопы.

Приставными шагами правым, левым боком - палка вверху.

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

1. **Основная часть. Общеразвивающие упражнения без предметов и лежа на полу.**

1.«Поднимание и опускание на пятки с поворотом».

2 «.Наклоны головы вправо и влево с разведением рук в стороны».

3. «Поднимание и опускание плеч».

4. «Растягивание туловища вправо и влево, руки в стороны».

5. «Наклоны туловища вправо и влево, руками изобразить дорожку».

6. «Треугольник» (и. п. - руки в стороны,1-.наклон влево с касанием левой руки пола, взгляд устремлен на пальцы правой руки,2- и.п.,3-4- то же вправо). Это упражнение укрепляет позвоночник, придавая ему, а также всему телу гибкость в боковом направлении. Вырабатывает изящество и стройность.

7. «Мельница».

Похожее упражнение на «треугольник», но при наклоне левая рука касается правой ступни и наоборот.пражнение действует аналогично первой.

8. «Обливание».(И.п. – о.с.,1 – полуприсед, руки дугами перекрестное движение (имитация зачерпывания воды),2- поворот влево, руки вдоль туловища).

**Упражнения, сидя и лежа на полу.**

Эти упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса.

9. «Наклоны вперед».(И.п. – сед, упор сзади, 1-3 –наклон вперед,4 – и.п.)

10. «Поочередное сгибание ног»(И.п. – сед, упор сзади,1-согнуть левую ногу,2-согнуть праву ногу,3 –выпрямить левую ногу,4 –выпрямить правую ногу,5-8 –прийти в и.п.)

11 «Лодочка».

И. п. – лечь на живот, вытянуть руки вперед. Раскачивая тело, поочередно опускать руки и ноги. Дышать естественно.

Массируются все части тела и внутренние органы.

12. «Кувшинка».И.п. – лежа на животе, упираясь руками - достать ступнями голову.Укрепляет спину, живот, руки плечи, развивает гибкость спины. Стимулирует кровообращение в спине и пищеварение.

13. « Поза кошки»И. п. Стоя на четвереньках.

1. На вдохе медленно округлить спину, поднимая лопатки

2. На выдохе прогнуться в пояснице

Упражнение хорошо развивает мышцы спины и укрепляет позвоночник.

1. **Заключительная часть.**

**Дыхательная гимнастика**

Главное правило дыхательной гимнастики – каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом, при вдохе обращать внимание на расширение грудной клетки и выпячивание живота, при выдохе максимально втянуть живот, чтобы полностью вывести отработанный воздух.

Нижнее дыхание – расслабляет разум и тело, укрепляет легкие и стимулирует работу внутренних органов.

Лежа на спине, положить руку на живот, чуть ниже пупка – при вдохе живот поднимается, при выдохе опускается (4-5 раз)

Грудное дыхание – очищает кровь.

Втянуть живот, чтобы кислород заполнил легкие –почувствовать, как грудная клетка расширяется в стороны (открывается) при выдохе сжимается. Медленно выполнить 2-3 раза. (вариант при выдохе прижать одну сторону носа)