Здоровье–это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из актуальных проблем образования является совершенствование физического воспитания учащихся посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий проводимых с целью оздоровления учащихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья учащихся.   
  
Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.   
Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.   
Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.   
  
Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность учащихся на уроке, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на учащихся целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. При решении этих вопросов возникают противоречия. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.   
  
Из этого возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью учащихся? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.   
Актуальность моего опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся. Успех может быть достигнут путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации учащихся к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.   
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.   
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

Средства, используемые для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:   
• гигиенические факторы;   
• оздоровительные силы природы;   
• средства двигательной направленности.

Главное условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима.

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровье сберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Методы, применяемые в моей практике:

1. Использую современные средства физического воспитания. В виду стеснённости спортивного зала, я много даю детям занятий, основанных на современных системах упражнений: стретчинг, степ аэробика, упражнения на фитболах, пилатес, кроссфит**.** Эта работа помогает в дальнейшем увлечь ребят самостоятельными занятиями.
2. Работа с детьми занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашла в выборе средств физического воспитания:   
   • занятия ОФП;   
   • занятие волейболом;
3. Внеклассная работа по предмету   
   Учащимся необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы. Основными формами физического воспитания являются

Внеклассные формы работы:   
1. Физкультурно-массовые   
2.Спортивные мероприятия   
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.   
4. Комплексы домашних заданий   
5. Дни здоровья и спорта.   
6. Товарищеские встречи со сборными других образовательных организаций

9. Спортивные секции.

10. Организация исследовательской деятельности учащихся

В лицее – интернате организуются и проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи со сборными командами других образовательных учреждений. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей. Принятие участие в соревнованиях внутри лицейского уровня во многом способствует привлечению учащихся к секционным занятиям.   
  
Ежегодно я веду волейбольную секцию. Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Мои воспитанники показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормы сдачи тестирования и зачетов.

Кроме этого для самостоятельных занятий мною разработаны комплексы домашних заданий, рассчитанные на развитие различных физических качеств, профилактику заболеваний, связанных с сидячим образом жизни

**Домашние задания по физической культуре**

**КОМПЛЕКС № 1**.

1. **Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики**.

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.**

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до посильной боли (если она есть), с максимально возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2до4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

**1**.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

**2.**И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

**3**.Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

**4.**И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

**5**.И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.

**6**.Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону. Левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.

**7**.И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

**8**.И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.

**9.**И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.

**10**.И.П.-сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.

**11**.И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

**КОМПЛЕКС № 3**

1. **Комплекс упражнений для развития гибкости**

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.  
Упр№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.  
Упр№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.  
Упр№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.  
Упр№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.  
Упр№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.  
Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.  
Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.  
Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.  
Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.  
Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.  
Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.  
Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.  
Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.  
Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

**КОМПЛЕКС № 4**

**4. Комплекс упражнений для развития координации движения.**

1.Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.

2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

5.Катание мяча одной ногой, затем другой.

6.Ходьба с высоким подниманием колена.

7.Бросание малого мяча в обруч.

8.Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9.Бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.

10.Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.

11.Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

12.Ходьба и дыхательные упражнения.

**КОМПЛЕКС № 5**

1. **Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.**

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

**КОМПЛЕКС № 6**

1. **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

2 раза в день по 20 минут Повторность 8-10 раз

1.Проверить осанку.

2.Ходьба с правильной осанкой.

3.Ходьба на носочках, руки на пояс.

4.Ходьба скрестным шагом.

5.Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».

6.Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх - потянуться.

7.Палку вверх, завести за лопатки, снова вверх, опустить.

8.Ходьба по палке боком, руки на пояс.

9.Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.

10.Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.

11.Сидя на стуле, сгибать пальцы ног.

12.Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы.

13.Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.

14.Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.

15.Стоя, руки на пояс, перекат с пятки на носок.

16.Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.

17.Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**КОМПЛЕКС № 7**

1. **Комплекс упражнений физкультпаузы.**

**а)** ходьба на месте с движениями рук;

**б)** упражнения в подтягивании;

**в)** подскоки или бег на месте;

**г)** наклоны или повороты туловища;

**д)** приседания, выпады вперед-назад, в стороны;

**е)** разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;

**ж)** упражнения на расслабление мышц рук и туловища;

**з)** ходьба на месте с заданиями на внимание.

**КОМПЛЕКС № 8**

1. **Комплекс упражнений для профилактики близорукости.**

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз.

**А-1**

И.п. (Исходное положение) - стоя, руки сзади, пальцы в замок.1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. 3-4 - в и.п. - выдох. Повторите 4-6 раз.

И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.

И.п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.

И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

**А- 2**

1. И.п. (Исходное положение) - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.

И.п. - стоя. Закрыть глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

**КОМПЛЕКС № 9**

1. **Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)**

*Упражнения с малым мячом:*

1. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).

4. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)

6. Дыхательные упражнения (3 раза).

7. И.п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

***Упражнения со скакалкой:***

1. И.п. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2-3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4- и.п., пауза. (4-6 раз).

2. И.п. Широкая стойка сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – и.п., 5 –8 то же влево (6-8 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – руки вверх, присесть, выдох, 3-4 – и.п. вдох. (10-12 раз)

4. И.п. - о.с. Сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3-4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4-6 раз).

5. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны – вниз. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох 3-4 – и.п. вдох. (8-10 раз)

6. И.п. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее.1-3 – три пружинящих наклона вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – и.п.,5-8 – то же в другую сторону (8-10 раз).

7. И.п. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1-2 – поворот налево (лицом к скакалке), упор на коленях, 3-4 – сед по другую сторону скакалки, 5-8 – то же в другую сторону. (6-8 раз).

8. И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны, сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – поворот туловища влево, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. (6-8 раз).

9. И.п. –о.с. сложенная скакалка в четверо внизу. 1-2 – согнуть левую ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 – и.п., 5-8 – то же правой ногой. (6-10 раз).

10. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох. (40-60 секунд)

**КОМПЛЕКС № 10**

1. **Комплекс упражнений на расслабление.**

Психологи предлагают комплексную психолого-педагогическую программу «Давайте подготовимся к экзаменам». Ее цель — помочь учащимся окончить учебный год в максимально хорошей психофизической форме.

Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление. Такой комплекс упражнений мы предлагаем выполнять всем будущим экзаменующимся. Удачи вам!

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона

Метод устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

I. Попытка к расслаблению.

II. Расслабление.

III. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

IV. «Переживание расслабления». Расслабление происходит поэтапно:

***1 этап — расслабление мышц рук.***

***2 этап — расслабление мышц ног.***

***3 этап — работа над дыханием.***

***4 этап — расслабление мышц лба.***

***5 этап — расслабление мышц глаз.***

***6 этап — расслабление мышц речевого аппарата***.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

***Расслабление мышц рук (4—5 минут)***

• Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите в кулак правую ладонь, при этом контролируйте степень сжатия, ощутите напряжение мышц кисти, предплечья — затем разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

• Еще раз сожмите кулак как можно сильнее — и подержите напряжение. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.

• Повторите левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.

• Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попытайтесь максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредотачивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

• Повторите то же самое левой рукой.

• Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения.

• Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения.

• Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Говорите себе: «Руки расслабленные и тяжелые ... расслабленные и тяжелые».

***Расслабление мышц шеи и спины (4—5 минут)***

• Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

• Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.

• Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.

• Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. «Спина тяжелая и теплая». Ощутите приятное тепло...

***Расслабление нижней части тела (4—5 минут)***

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите и расслабьте бедра. Подержите их в напряженном состоянии.

•Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.

• Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. «Ноги расслабленные и тяжелые». Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. «Ноги тяжелые и теплые».

Ещё мною разработансписок тем самостоятельных работ для выполнения учащимися, освобожденных от занятий физической культурой:

**10 класс (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Раздел программы | Тема задания |
| 3 | Легкая атлетика | Защита реферата по теме «Первая помощь при растяжении» |
| 6 |  | Работа по учебнику п. 26 |
| 9 |  | Работа по учебнику п. 5 |
| 10 |  | Защита презентации по теме «Универсиада в Казани» |
| 13 |  | Работа по учебнику п. |
| 18 | Ритмическая гимнастика | Работа по учебнику п. 28 |
| 22 |  | Составить комплекс упражнений №1 |
| 25 |  | Составить комплекс упражнений №2 |
| 30 | Гимнастика | Работа по учебнику п. 20 |
| 31 |  | Защита реферата по теме «История развития спортивной гимнастики в СССР» |
| 43 | Баскетбол | Работа по учебнику п. 16 |
| 52 |  | Составить кроссворд на тему «Баскетбол» |
| 57 |  | Защита презентации по теме «Правила игры в баскетбол» |
| 66 | Лыжная подготовка | Работа по учебнику п. 22 |
| 67 |  | Защита реферата по теме «История конькового хода» |
| 72 | Плавание | Защита реферата по теме «Кроль на груди» |
| 73 |  | Защита реферата по теме «Кроль на спине» |
| 87 | Волейбол | Работа по учебнику п. 18 |
| 88 |  | Составить кроссворд по теме «Волейбол» |
| 89 |  | Защита реферата по теме «Пляжный волейбол» |
| 90 | Легкая атлетика | Работа по учебнику п. 21 |
| 93 |  | Составить кроссворд по теме «Королева спорта» |
| 94 |  | Работа по учебнику п.13 |
| 97 |  | Защита реферата по теме «Паралимпийские игры. История» |
| 98 |  | Работа по учебнику п. 31 |
| 104 |  | Защита презентации по теме «Олимпиада в Москве» |

**10 класс (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Раздел программы | Тема задания |
| 3 | Легкая атлетика | Защита реферата по теме «Первая помощь при растяжении» |
| 6 |  | Работа по учебнику п. 26 |
| 9 |  | Работа по учебнику п. 5 |
| 10 |  | Защита презентации по теме «Универсиада в Казани» |
| 13 |  | Работа по учебнику п. 29 |
| 19 | Атлетическая гимнастика | Составить комплекс упражнений для рук |
| 25 | Единоборства | Защита презентации по теме «Виды единоборств» |
| 30 | Гимнастика | Работа по учебнику п. 20 |
| 31 |  | Защита реферата по теме «История развития спортивной гимнастики в СССР» |
| 43 | Баскетбол | Работа по учебнику п. 16 |
| 52 |  | Составить кроссворд на тему «Баскетбол» |
| 57 |  | Защита презентации по теме «Правила игры в баскетбол» |
| 66 | Лыжная подготовка | Работа по учебнику п. 22 |
| 67 |  | Защита реферата по теме «История конькового хода» |
| 72 | Плавание | Защита реферата по теме «Кроль на груди» |
| 73 |  | Защита реферата по теме «Кроль на спине» |
| 87 | Волейбол | Работа по учебнику п. 18 |
| 88 |  | Составить кроссворд по теме «Волейбол» |
| 89 |  | Защита реферата по теме «Пляжный волейбол» |
| 90 | Легкая атлетика | Работа по учебнику п.21 |
| 93 |  | Составить кроссворд по теме «Королева спорта» |
| 94 |  | Работа по учебнику п.13 |
| 97 |  | Защита реферата по теме «Паралимпийские игры. История» |
| 98 |  | Работа по учебнику п. 31 |
| 104 |  | Защита презентации по теме «Олимпиада в Москве» |

**11 класс (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Раздел программы | Тема задания |
| 5 | Легкая атлетика | Работа по учебнику п. 1 |
| 8 |  | Работа по учебнику п. 2 |
| 11 |  | Защита презентации по теме «Великие советские легкоатлеты» |
| 15 |  | Составить кроссворд по теме «Легкая атлетика» |
| 20 | Ритмическая аэробика | Работа по учебнику п. 3 |
| 24 |  | Составить комплекс для разминки |
| 27 |  | Составить комплекс для заминки |
| 32 | Гимнастика | Работа по учебнику п. 7 |
| 33 |  | Защита презентации по теме «Плоскостопие» |
| 51 | Баскетбол | Защита реферата по теме «История развития стрит-бола» |
| 53 |  | Защита презентации по теме «Правила судейства в стрит-боле» |
| 57 |  | Работа по учебнику п. 11 |
| 59 |  | Работа по учебнику п. 12 |
| 63 | Лыжная подготовка | Защита презентации «Лыжники в годы ВОВ» |
| 64 |  | Работа по учебнику п. 8 |
| 67 |  | Работа по учебнику п. 9 |
| 68 |  | Защита реферата по теме «Лыжные ходы» |
| 69 |  | Работа по учебнику п. 10 |
| 72 | Плавание | Защита презентации «Великие пловцы России и РК» |
| 86 | Волейбол | Защита реферата по теме «Правила разминки» |
| 87 |  | Работа по учебнику п. 27 |
| 88 |  | Работа по учебнику п. 14 |
| 89 |  | Защита реферата по теме «История развития волейбола в современной России» |
| 91 | Легкая атлетика | Работа по учебнику п. 25 |
| 93 |  | Работа по учебнику п. 26 |
| 94 |  | Защита реферата по теме «Юрий Борзоковский» |
| 100 |  | Работа по учебнику п. 31 |
| 102 |  | Защита презентации по теме «Оздоровительные системы» |

**11 класс (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Раздел программы | Тема задания |
| 5 | Легкая атлетика | Работа по учебнику п. 1 |
| 8 |  | Работа по учебнику п. 2 |
| 11 |  | Защита презентации по теме «Великие советские легкоатлеты» |
| 15 |  | Составить кроссворд по теме «Легкая атлетика» |
| 21 | Атлетическая гимнастика | Составить комплекс упражнений для ног и пресса |
| 27 | Единоборства | Защита презентации по теме «Великие российские борцы» |
| 32 | Гимнастика | Работа по учебнику п. 3 |
| 33 |  | Защита презентации по теме «Плоскостопие» |
| 51 | Баскетбол | Защита реферата по теме «История развития стрит-бола» |
| 53 |  | Защита презентации по теме «Правила судейства в стрит-боле» |
| 57 |  | Работа по учебнику п. 7 |
| 59 |  | Работа по учебнику п. 11 |
| 63 | Лыжная подготовка | Защита презентации «Лыжники в годы ВОВ» |
| 64 |  | Работа по учебнику п. 8 |
| 67 |  | Работа по учебнику п. 9 |
| 68 |  | Защита реферата по теме «Лыжные ходы» |
| 69 |  | Работа по учебнику п. 10 |
| 72 | Плавание | Защита презентации «Великие пловцы России и РК» |
| 86 | Волейбол | Защита реферата по теме «Правила разминки» |
| 87 |  | Работа по учебнику п. 27 |
| 88 |  | Работа по учебнику п. 14 |
| 89 |  | Защита реферата по теме «История развития волейбола в современной России» |
| 91 | Легкая атлетика | Работа по учебнику п. 25 |
| 93 |  | Работа по учебнику п. 26 |
| 94 |  | Защита реферата по теме «Юрий Борзоковский» |
| 100 |  | Работа по учебнику п. 31 |
| 102 |  | Защита презентации по теме «Оздоровительные системы» |

Заключение

Любая технология должна применяться в коллективе с эмоциональным благополучием. Я считаю, что учитель обязан обеспечить на уроке благоприятный эмоциональный фон. Сюда относятся и доверительный стиль общения педагога и ученика, и обучение в состоянии успешности, мотивационной включённости, и создание ситуаций свободной дискуссии по заданной теме и смена ролей, где ученик может выступать в роли учителя.

Список литературы

Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. -  М.: Издательство «Глобус», 2009.  (Управление школой).

Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». -  Ростов н/Д: Феникс, 2009.  – (Библиотека учителя).

М.А. Павлова «Формирование эффективной модели здоровьесберегающего учреждения» (Материалы к педагогическим советам по данным института возрастной физиологии РАО). – Саратов, 2006.

Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе». http:/www.allbest.ru/dip/.

М. Южаков, «Здоровьесберегающие технологии в условиях предпрофессионального образования»// Знание – власть, 2008, №30.

 Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе // Ростов-на-Дону, 2010.

Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.: Нар, асвета. 1980. 128с.

Малкова С.В. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в сельской малочисленной школе // Приоритетные направления развития образования на селе. Углич. 2009. 255 с. С. 183 – 186.

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование. 2009. 255с.

Учебная программа для общеобразовательных школ.