**Физкультурно-оздоровительная технология.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

**Оздоровительная физическая культура** выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

1. **Образовательная функция** — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

**Оздоровительная функция** — использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.

**Воспитательная функция** — формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

**Рекреативная функция** — использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно- оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Таким образом, физультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могу осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность - одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование полноценного здорового индивида, деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. Такая же важная как и трудовая или учебная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность - это сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережному к нему отношению. Эффективность физкультурной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, ну и собственно с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства. Воспитать здорового умного ребенка - это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и терпения.

Очень важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить закаливание, занятие гимнастикой, массаж. Эти действия, вовремя начатые, предотвратят развитие неправильной осанки у ребенка.

Нарушение осанки чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания), но, поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как привило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки - это не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию астено-невротических состояний.

**Характеристика правильной осанки**

Правильность осанки зависит от состояния костей и связок скелета позвоночника и таза, а также от тонуса мышц тела. Позвоночник является основным костным стержнем, удерживающим голову и туловище. Таз служит как бы фундаментом позвоночника. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц сгибателей, уравновешивается тягой мышц разгибателей, то туловище и голова держатся прямо. Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, это такое положение туловища, когда голова поставлена прямо (козелок уха и угол глаза представляют собой горизонтальную линию), плечи отведены назад и симметрично расположены, грудная клетка развернута, в поясничной части позвоночника небольшой изгиб вперед, живот подобран, наклон таза = 35-550

Виды нарушений осанки.

Нарушение осанки бывает 2х видов:

в сагиттальной плоскости:

• сутулость (увеличен грудной кифоз);

• тотальный кифоз, круглая спина (резко увеличен грудной кифоз, почти нет поясничного лордоза).

• кругло - вогнутая спина (увеличен грудной кифоз, увеличен поясничный лордоз).

• плоская спина - сглажены все физиологические изгибы позвоночника.

во фронтальной плоскости.

Такое нарушение осанки называется асимметричной осанкой. При этом имеется выраженная асимметрия между правой и левой половиной тела. Позвоночник при осмотре стоящего прямо ребенка представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево. Отмечается неравномерность прямоугольников талии, одно плечо и лопатка опущены. При нарушенной осанке снижена жизненная емкость легких, затруднена работа сердца, органов пищеварения, часто беспокоят головные боли, быстро наступает переутомление. Нередко у детей с нарушенной осанкой развивается близорукость.

Для исправления дефектов осанки необходимо принять меры способствующие улучшению физического развития (режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания.

К задачам физического воспитания относятся:

• улучшение и нормализация течения нервных процессов, эмоционального тонуса ребенка, повышение неспецифической сопротивляемости детского организма;

• активизация обменных процессов в мышцах туловища, создание мышечного корсета позвоночник;

• исправление дефекта осанки;

• формирование и закрепление правильной осанки.

Комплекс лечебной гимнастики по коррекции осанки для детей школьного возраста.

1. Проверка осанки у стеночки без плинтуса (тактильная проверка)

2. Зрительный контроль перед зеркалом

3. Дыхательные упражнения перед зеркалом.

Для занятий приготовить:

• легкий эластичный индивидуальный коврик и палочку

• мяч диаметром 45-60 см.

• коврик под ноги массажный.

• массажный валик.

• массажный мяч

• воздушный шар.

Вводная часть (разминка).

Варианты ходьбы с сохранением правильной осанки в сочетании с разнообразным движением рук. Упражнения с палочкой (руки вверх, в стороны, назад), рывки согнутыми и прямыми руками, вращение рук в плечевых суставах "мельница", поочередная супинация вытянутыми в стороны прямыми руками, сведение лопаток, дыхательные упражнения с воздушными шарами, ходьба на массажной дорожке или коврике. Степ, беговая дорожка, варианты ходьбы и бега.

Основная часть.

• Упражнения в исходном положении, лежа на спине, на животе, в колено локтевом и колено кистевом положении.

• Упражнения на мяче большого диаметра 45-50 см.

• Игра с соблюдением правильной осанки.

Заключительная часть.

Растягивание, дыхательные упражнения, расслабление.

Комплекс лечебной гимнастики при нарушенной осанки (на мяче большого диаметра).

Вводная часть.

1. Обучение правильной осанки.

2. Контроль перед зеркалом.

3. Дыхательные упражнения.

4. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.

5. Массаж большим массажным мячом.

Основная часть.

Упражнения с мячом и физиоролом.

1. Исходное положение прокатывание лежа на животе на двух физиоролах (волнообразные движения туловищем, растяжка).

2. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении на спине, перекатывание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче.

3. Ходьба с мяча на руках в исходном положении лежа на животе.

4. Исходное положение лежа животом на мяче, по очереди поднимаем руки вверх , ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох.

5. Исходное положение на спине присаживание и наклоны вперед.

6. Исходное положение на боку на мяче, стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову.

7. Исходное положение лежа на полу на спине, стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу.

При всех упражнениях необходимо удерживать равновесие на мяче, избегать падений, необходима страховка взрослых при выполнение упражнений детьми. Количество повторений упражнений 5-6 раз. Дыхание не задерживаем, темп выполнения упражнений медленный.

Массаж с мячом большого диаметра 45-50 см.

Массаж общий выполняется с помощью массажного мяча, темп движений медленный.

Цель - активизация кровообращения.

Исходное положение - лежа на животе на полу.

1. Проводим медленно легкое прокатывание мячом в направлении от дистальных отделов конечностей к проксимальным (5-6 раз). На спине - от поясничного отдела позвоночника к шейному с нажатием на выдохе на грудную клетку на выдохе.

2. Вращательными движениями мяча проводим последовательно растирание стоп, голеней, бедер, спины и плеч.

3. Прокатывание с нажатием на мяч, на конечностях и спине, выжимание грудной клетки на выдохе (5-6 раз).

4. Вибрирующие движения мячом по всему телу.

**Профилактика опорно-двигательного аппарата.**

Здоровье позвоночника определяет здоровье всего организма. Малоподвижный образ жизни, различные травмы и растяжения, поднятие тяжестей и неправильное питание приводят к тому, что мышечный корсет ослабевает, разрушаются ткани межпозвонковых дисков, возникают заболевания опорно-двигательного аппарата. Особенно страдают люди, проводящие много времени за компьютером, а к ним сейчас можно отнести основную часть работающего населения, школьников и студентов. В условиях непрерывного воздействия такого количества неблагоприятных факторов огромное значение приобретает профилактика опорно-двигательного аппарата. В качестве основных мер по профилактике заболеваний позвоночника обычно применяются массаж и физические упражнения.

Упражнения с мелкими физкультурными пособиями помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому широко применяются упражнения с гимнастическими палками, обручами, кеглями, лентами, с длинной веревкой, флажками, со скакалками. При этом предусматривается использование одного и того же пособия на занятии многократно. Если, например, на занятии запланированы упражнения с гимнастической палкой, то во вводную часть занятия включаем ходьбу с палкой за плечами; если во вводной части выполняются упражнения с мешочками, то в основную часть занятия включаем упражнение в ходьбе с мешочками на голове или прыжках через мешочки. Все эти приемы способствуют увеличению физической нагрузки, повышают у детей интерес к занятию.

Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений, такие, как городки, бадминтон, настольный теннис, катание на коньках, ходьба на лыжах. Все это планируется и проводится с учетом сезонных условий.

**Плоскостопие**

Плоскостопие возникает в результате ослабления свода стопы и смещения пяточной кости. Это значительно затрудняет передвижение. На начальных стадиях заболевания неприятные ощущения отмечаются только при длительном хождении, особенно при подъеме и ношении тяжестей. Затем деформация стопы приобретает стабильный характер и сопровождается болями не только при хождении, но иногда и в покое.

Считается, что плоскостопие - болезнь наследственная. Для ее лечения назначают соответствующую гимнастику и специальную обувь с особыми стельками и каблуком.

Однако известно, что ортопедические приемы малоэффективны.

Массаж стопы, вибрационные упражнения по Системе здоровья Ниши, водные и воздушные контрастные процедуры, полноценное питание, хождение босиком - вот то, что может приостановить развитие плоскостопия.

На некоторое время советую между большим пальцем и остальными пальцами на ноге вставлять жгут из ваты, чтобы отводить большой палец в сторону. Это поможет со временем исправить смещение пяточной кости.

**Вывод.**

Организм школьника находится в процессе роста и развития. В силу этого он особенно пластичен и в большей степени подвержен влиянию различных факторов окружающей среды, чем организм взрослого человека. При этом характерно, что влияние внешних факторов на функциональное состояние детского организма не ограничивается моментом воздействия, а в значительной мере сказывается на дальнейшем ходе его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов жизни и деятельности организм ребенка постоянно адаптируется. Один из путей (способов) направлений адаптации - использование возможностей физического воспитания. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.