**Использование здоровьесберегающих+технологий на уроках физической+культуры, как средство профилактики и коррекции отклонений физического+развития+учащихся начальных классов общеобразовательной школы.**

Здоровье народа – неотъемлемая+составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей. Н.А. Назарбаев в одном из Посланий народу Казахстана отметил,+что «Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. Сейчас, когда отрицательное влияние+оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, недопустимо пренебрежение правилами здорового образа жизни. Очень важно+воспитывать в детях стремление к красоте и здоровью». Главный показатель благополучия+общества и государства — это состояние здоровья школьника, которое отражает действительность и дает прогноз на+будущее.

Здоровье –+основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровье сберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для+укрепления здоровья. По данным+специалистов, около+90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих+в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возрастает  число нарушений+зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество+нарушений+психического здоровья, в три раза+увеличивается число+детей с заболеванием+органов+пищеварения. В процессе обучения дети двигаются недостаточно. Большую часть дня учащиеся сидят на уроках, за приготовлением домашних заданий, за чтением книг, перед экраном телевизора, компьютера. Вследствие этого возникает дефицит мышечной деятельности, возрастают зрительные нагрузки. Подобное состояние здоровья – результат-длительного-неблагоприятного воздействия -не только социально-экономических, экологических, но и ряда других факторов. Интенсивность учебного труда+учащихся   очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным+направлениям государственной политики в сфере образования. Основной целью современного образование должно стать создание условий, +не только для преодоления+неблагоприятных внешних факторов, но+обеспечение успешной коррекции имеющихся отклонений в развитии. Особое место в решении данного+вопроса отводится предмету физическая культура. Перед учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?+Как развивать интерес учащихся к урокам+физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Как в учебный процесс включить использование передовых научных разработок,+которые позволяли бы осуществлять эффективную коррекцию имеющихся отклонений в развитии учащихся?

 Свою+практическую деятельность+мы решили посвятить вопросам коррекции нарушений осанки и плоскостопия у учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Перед началом своей работы мы выдвинули гипотезу о том, что внедрение+передовых научных разработок в учебный процесс и систематическое проведение комплексов упражнений с их использованием+на уроках физической культуры позволит наиболее эффективно осуществлять коррекцию плоскостопия и нарушений осанки у учащихся начальных классов.

Самым эффективным способом в решении данного вопроса является рефлексотерапия. Так ка согласно представлениям древневосточных ученых рефлексотерапия – это абсолютно безопасный метод массажа, который рассматривает ступню в качестве карты всего тела. Известно, что на стопе располагаются массажные точки, каждая из которых+соответствует отдельному органу тела. Массаж этих точек регулирует функции органов и способствует излечению. Исходя из вышесказанного, можно заключить, использование лечебного+массажа является одним из способов коррекциии осанки и лечения плоскостопия. К сожалению, не все учащиеся имеют возможность для выполнения различного рода подобных процедур, так же это весьма проблематично в условиях массовой школы. Современные научно-технические+разработки дают возможность использовать различные приборы, которые позволяют заменить все выше перечисленные методы коррекции осанки и плоскостопия.

Наиболее+эффективным для использования в условиях массовой школы является аппарат рефлексотерапии « Редокс». Данное устройство представляет собой пластину с шипами, размером 20 на 40 см, сделанный из нержавеющей стали. Главная особенность состоит в том, что шипы расположены вертикально. «Редокс» позволяет осуществлять высокую профилактическую деятельность за счет рефлекторно-механического воздействия. Вставая+босиком на несколько тысяч колючих шипов устройства и перемещая центр равновесия влево-вправо, вперед-назад формирует осанку, предотвращает сколиозы, развивает мышцы стопы, что предотвращает развитие плоскостопия. Практика доказала, что «Редокс» не имеет побочных явлений, осложнений и аллергических реакций. Данный аппарат прост+в+применении, не требует дополнительного переоборудования спортивного зала и позволяет использовать его в ходе+урока как часть комплекса ОФП.

После изучения методических рекомендаций по использованию устройства «Редокс» мы включили комплекс упражнений для начинающих в учебную деятельность: сидя на гимнастической скамейке, стоя на месте. Первые упражнения проводили в+носках, в целях привыкания к устройству. Учащиеся быстро привыкали к устройству и уже через 8-10 занятий мы стали проводить упражнения без носок. Данный+вид занятий вызывал повышенный интерес у детей, учащиеся охотно выполняли рекомендации учителя, с увлечением придумывали новые упражнения. Именно поэтому мы стали использовать в дальнейшем более сложные комплексы упражнений и комплексы с+гимнастическими снарядами, а так же стали использовать поточный и фронтальный способы выполнения+упражнений на устройстве.

В ходе работы мы отметили, что такие занятия способствуют не только улучшению+эмоционального состояния учащихся на уроке, но и повышается работоспособность, устойчивость внимания, улучшение+усвоения учебного материала, снижение уровня+утомляемости. Отмечается снижение фактов нарушения осанки при ходьбе и сидении за партой у отдельных учащихся. У учащихся повышается иммунитет и как результат отмечается снижение количества простудных заболеваний.

Заключение

           Итак,  цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом+знаний для ведения здорового образа жизни. Внедрение+в+учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии+здоровья школьников Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе+оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры. Использование передовых научных разработок на уроках физической культуры+позволяет не только эффективно корректировать имеющиеся отклонения физического развития учащихся,+но осуществлять качественную профилактическую+работу.

Литература

1.Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева Народу Казахстана «Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» - Астана,+2010г

2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного+человекознания.- СПб.: Питер, 2001. -272 с.

3.  Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

     2004.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в+школе. — М.: АРКТИ, 2006. -320 с.

5. Методические рекомендации по использованию устройства для рефлексотерапии (коррекция осанки и плоскостопия) – Астана, 2012г.