***«Застосування інноваційних форм здоров’язберігаючих технологій на уроках фізичного виховання та***

***в позаурочний час»***

**«Здоров’я - не все, але без здоров’я - нічого»**

***Сократ***

**Актуальність досвіду**

Одним із найголовніших завдань сучасної української школи, як наголошується в Конституції України, Законі України «Про освіту», Законі України «Про охорону дитинства» та інших урядових документахє формування і збереження здоров’я дітей та учнівської молоді, а також здійснення всього комплексу освітніх заходів на основі виховання пріоритету цінності людського життя, забезпечення безпеки життєдіяльності у щоденному житті та в екстремальних ситуаціях кожної дитини.

Здоров’я - один з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, одне з невід’ємних прав людини, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни.

Питання про збереження здоров’я учнів у школі на сьогоднішній день стоїть дуже гостро. Інтенсивність навчальної праці учнів дуже висока, що є істотним чинником послаблення здоров’я і зростання числа різних відхилень в стані організму. Причинами цих відхилень є малорухливий спосіб життя (гіподинамія), нагромадження негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, надмірна збудливість.

У зв’язку з погіршенням рівня здоров’я підростаючого покоління, існує необхідність організації уроку фізичної культури з акцентом на вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання, не порушуючи при цьому освітньої складової процесу.

Я вважаю, що на уроках фізичної культури необхідно приділяти особливу увагу організації здоров’язберігаючих технологій, через *застосування інноваційних форм навчання*, що надає процесу фізичного виховання оздоровчої спря­мованості, наповнює уроки фізичної культури та інші форми роботи новизною, збагачує учнів знаннями про особисте здоров’я, формує у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму. У дітей з’являється потреба та бажання бути здоровими, вести здоровий спосіб життя, формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, свого організму. В цьому і полягає *актуальність мого досвіду*.

      Проблема збереження, зміцнення та відтворення здоров’я особистості розглядалася з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів ( М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, О. Газман,

М. Віленський, М. Гончаренко, Г. Зайцев, Д. Ізуткін, В. Казначеєв, С. Попов,

Ю. Лисицин, В. Петленко, А. Степанов, Т. Сущенко, Г. Царегородцев,

А. Щедріна та ін.). Концептуальні основи здоров’язберігаючого виховання закладені в працях К.Бондаревської, І.Брехмана, Є.Бойченко, О.Дубогай, З.Малькової, Л.Новікової, Н.Полєтаєвої, М.Таланчука, Л.Татарнікової.

Видатний педагог В.О.Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно  у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров’я, якесь нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На думку великого педагога, школа та вчитель зокрема повинні брати активну участь у збереженні здоров’я учнів.

Я думаю, що більшою мірою це стосується вчителів фізичного виховання, бо маючи досить високий показник відхилень у здоров’ї учнів, я була змушена  шукати нові методики і форми в роботі, щоб підвищити інтерес учнів до уроків фізичної культури, активізувати рухову активність, зацікавити учнів питанням збереження та зміцнення здоров’я, формувати свідоме ставлення до власного здоров’я, одержувати задоволення від урокі. Тому  протягом останніх п’яти років успішно ***впроваджую в процес фізичного виховання інноваційні форми здоров’язберігаючих технологій.***

**Основна ідея досвіду**

Так як здоров’язберігаючі технології - це система засобів, що включає взаємозв’язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров’я дитини на всіх етапах його навчання і розвитку, з усіх видів діяльності, які я застосовую на своїх уроках, більш детальніше хочу зупинитися на застосуванні під час проведення занять та позакласних заходів ***інноваційних форм оздоровлення***,які мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: бо вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку. Крім цього, є чудовими засобами естетичного і морального виховання: завдяки яким не лише покращується здоров’я, а й формується пра­вильна постава, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ці вправи вчать учнів долати труд­нощі, підвищують життєвий тонус і працездатність, створюють гарний настрій.

* **Ароматерапія, як метод профілактики захворювань**

Аромотерапія – метод лікування та оздоровлення ароматами.Вплив запахів на фізичний і психічний стан людини відомий з давніх- давен. [Д. 9.2 ] Народний досвід минулого і дослі­дження вчених довели, що запахи здатні керувати настроєм і працездатністю.

На сьогоднішній день – це метод оздоровлення та профілактики гострих респіраторних захворювань, грипу, захворювань верхніх дихальних шляхів з використанням ефірних масел, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдихання). Я вважаю, що важливо використовувати аромотерапію в оздоровленні дітей шкільного віку, оскільки цей період життя відзначається швидким ростом організму, що спричиняє його вразливість до різних хвороб.

Використовує цей метод перед уроками, наповнюючи приміщення (спортивну залу) ароматом м’яти(має антибактеріальну дію) або хвої (має протизапальні властивості).

* **Дихально-звукова гімнастика** (авторська форма)

Одною з інноваційних систем, які я використовую в своїй роботі є дихально-звукова гімнастика, бо подих є важливою ланкою дихання і використовується з метою лікування та профілактики підтримки психічного і фізичного здоров’я. Цілющі механізми дихально-звукової гімнастики полягають у тому, що вони дають позитивний вплив на кору великих півкуль мозку і вегетативних центрів підкірки, на ендо­кринну, імунну, дихальну, серцево-судинну, травну, сечостатеву системи організ­му людини.

У багатьох народів говорять: «Не дихай глибоко, всі хвороби потрапляють через відкритий рот», але опрацьовуючи деякі традиційні системи оздоровлення східних країн, я знайшла чудову систему дихально-звукової гімнастики, елементи якої використовую на початку та наприкінці своїх уроків для зняття напруження в органах, насичення організму киснем, заспокоєння нервової системи учнів тощо.

***Наприклад.****Дихально-звукові вправи виконуємо в основній стійці. Вдих повітря виконується носом, звук вимовляється на видиху. Повторення звуку відбувається від 3-х до 9-ти разів, кожні 3-7 секунд.*

***Звук* А** – насичує органи киснем, укріплює кістково-м’язову систему.

***Звук* Є** – знімає стрес.

***Звук* І** – активізує роботу мозку.

* **Самомасажно-загартовувальна доріжка** (авторська форма).

Самомасаж - це засіб терморегуляції, тактильний подразник. Є одною із українськихтрадиційних методик стимуляціїорганізму до оздоровлення тазагартування.

Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці.

Для проведення самомасажу використовую спеціальну доріжку. Доріжка складається з шістьох ящиків наповнених різними природними матеріалами: каштанами, шишками, галькою, піском, кукурудзею та ганчіркою (сухою в холодну пору року, вологою в теплу). Крокуючи доріжкою (босоніж в теплу пору року, в шкарпетках в холодну) діти, натискаючи на активні точки підошви, стимулюються функції багатьох внутрішніх органів. Масаж рефлексогенних зон стопи – є особливим способом боротьби зі стомленням. Зональний самомасаж підошви надає учням дивно потужну тонізуючу, загально-зміцнюючу дію.Використаннявологоїганчірки (в теплу пору року) надаєдодатковузагартовувальнудію на організмдитини.

*Використовую 2-3 проходи доріжкою наприкінці уроку.*

* **Арт-терапія**

Арт-терапію на уроках фізичного виховання і в позакласній виховній роботі орієнтую на використання інсценізації, як важливого засобу виховання гармонійної особистості.

В роботі використовую маски та костюми, ігровий матеріал з інсценізацією.

Так, *наприклад*, під час проведення вправ з ходьби учні перетворюються на казкових героїв чи тварин, імітуючи ходу персонажу.

* **Музична терапія**

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров’язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння, сприяє естетичному вихованню.   Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам’ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

Використовую в своїй роботі музичне оформлення уроку, як під час проведення підготовчої та заключної частин, і під час оформлення виховних заходів, що активізує та організовує учнів до подальшої роботи.

* **Релаксація**

Релаксація допомагає зміцнити і зберегти психічне здоров’я, запобігти розвитку неврозів та нервово-емоційній перевтомі. Розслябляючи м’язи (релаксація), можна вільно змінювати емоційний стан у потрібному напрямку, знімати почуття страху, тривоги, хвилювання тощо.

Практичне відпрацювання прийомів релаксації передбачає набуття вміння самостійно відтворювати бажане відчуття (тепло, тяжкість у кінцівках та ін..) та емоційний стан (спокій, відпочинок тощо).

В своїй роботі використовую наступну ***схему релаксаційної паузи:***

**Вступна частина**

В. п. – лежачи, сидячи. Установка на стан спокою та відпочинку.

**Основна частина**

В. п. – таке саме. Розслаблення м’язів обличчя, рук, ніг, тулуба. Регуляція дихання і серцевої діяльності.

**Завершальна частина**

В. п.- таке саме. Виведення із стану розслаблення. Активізація.

Використовую такі вправи: «Спокій», «Тяжіння», «Тепло», «Серце і дихання спокійні», «Повітряна кулька» тощо.

**Висновок**

Я впевнена, що здоров’я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто діти-через необізнаність, дорослі-через легковажність бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров’я легко, а повернути- дуже важко, інколи неможливо.

Як не прикро. Природа дарує здоров’я з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати.

Якщо ж людина порушує цю умову, то природа відбирає здоров’я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою. Збереження і зміцнення здоров’я молодого покоління - найважливіша функція шкільної освіти.

Таким чином, вся моя робота, як вчителя фізичного виховання спрямована на те, щоб допомогти дітям усвідомити, що здоров’я - це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти й зміцнювати. Тому свої уроки та позакласні заходи намагаюся зробити цікавими, різноманітними, приділяючи особливу увагу організації здоров’язберігаючих технологій, через *застосування інноваційних форм навчання*, що надає процесу фізичного виховання оздоровчої спря­мованості, наповнює уроки фізичної культури та інші форми роботи новизною, збагачує учнів знаннями про особисте здоров’я, формує у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму.