**Развитие двигательной активности младшего школьника на основе профилактики и коррекции нарушений ОДА в урочной и внеурочной деятельности.**

В системе жизненных ценностей человека здоровье всегда занимало и продолжает занимать одно из первых мест наряду с материальным благополучием и личным счастьем.

Недаром народная мудрость гласит: «Было бы здоровье – остальное приложится».

Физическое воспитание сегодня приобретает особую актуальность. На смену двигательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка.

Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

Анализируя состояние здоровья детей, ОДА и физическое развитие можно выявить, что:

* Основная масса детей имеет вторую группу здоровья, а это значит, что они имеют какие – либо отклонения в здоровье.
* Большинство детей имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Наиболее часто встречаются боковые искривления позвоночника, ассиметричное положение плеч, плоскостопие.
* Недостаточно развиты силовые качества детей.

К сожалению, дети нашей школы, не являются исключением.

Наряду с общими вопросами здоровья детей, актуальность вопросов нарушения опорно-двигательного аппарата не теряет остроты, т.к. число таких детей по данным НИИ детской ортопедии им. Генриха Ивановича Турнера, неуклонно растет.

Так, по России в настоящее время нарушение осанки выявлено у 70% детей, идущих в 1 класс, в то время, как в 2005г. при обследовании детей специалистами НИИ нарушение осанки было выявлено у 48% детей,в 1973г. и в 1983г.-только 26 %. За время обучения в школе %нарушения осанки у детей значительно возрастает.

Цифры кричат. Мы приблизили реальность, образно описанную в стихотворении К.И.Чуковского «Жил на свете человек».

Существует множество причин развития столь плачевной ситуации. Но ключевое звено в этой цепи – это недостаток общей и специальной развивающей активности ребёнка, а по сути, навязанная ребёнку обществом гиподинамия (дефицит двигательной активности).

Положительные результаты в воспитании здорового ребёнка могут быть достигнуты лишь при осуществлении системной работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

В основу моей педагогической системы положены идеи классиков; Гиппократа, Иоганна Генриха Песталоцци, А. Н. Леонтьева, которые считали, что активность ребенка играет существенную роль в любом познавательном процессе и всегда является одним из решающих условий любой деятельности ребенка и его развития в целом.

Основными направлениями моей работы являются:

- учебная деятельность,

- внеклассная спортивно-оздоровительная работа,  
- воспитательная работа,

- научно-методическая работа,

- мониторинг физического развития,

- работа с родителями,

- самосовершенствование.

Но в каждом из направлений ключевым аспектом для себя я выделяю формирование правильной осанки и свода стопы.

На основании этого выстроена моя система работы, **целью** которой является организация физического воспитания обучающихсятаким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, в том числе формирования правильной осанки и свода стопы.

Исходя из цели, были поставлены следующие ***задачи****:*

* создать условия для гармоничного развития двигательной активности младшего школьника;
* подобрать наиболее эффективные средства профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, составить комплексы игровых упражнений и заданий, интересных детям;
* использовать возможности здоровьесберегающих, игровых, ИКТ технологий для гармоничного развития двигательной активности младшего школьника;
* разработать практические рекомендации для педагогов, родителей и обучающихся по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
* создать на своем персональном сайте базу электронных ресурсов для коллег, родителей и учащихся;
* осуществить медицинский и педагогический мониторинг учащихся.

Реализация инновационного педагогического опыта позволит достичь ожидаемых результатов:

* улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье обучающихся;
* воспитать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела;
* сформировать и закрепить навык правильной осанки, стереотип правильной походки, укрепить мышцы стопы и голени;
* повысить мотивацию у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**В учебной деятельности** я использую рабочую программу по физической культуре Владимира Иосифовича Ляха. В дополнение к рабочей программе я использую разработанные комплексы общеукрепляющих упражнений, задачами которых является улучшение общего физического состояния, повышение уровня общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, в том числе создание «мышечного корсета» (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени), развитие координации и чувства равновесия, формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Основные **формы внеурочной деятельности** - это физкультурные мероприятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, индивидуальная работа с детьми.

**Основные задачи внеурочной деятельности:**

* увеличение числа занимающихся;
* формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, как к самостоятельным, так и к организованным;
* выявление одаренных детей и работа с ними;
* привлечение к занятиям детей «группы риска»;
* проведение коррекционно-оздоровительной работы.

Ознакомившись с результатами медицинского и педагогического мониторинга, у меня появилась необходимость в разработке и последующем использовании **программы внеурочной деятельности «Красивая осанка».**

Цель программы:создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела, профилактики и направленной коррекции имеющегося дефекта опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью

- укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений;

- формировать и закреплять навык правильной осанки, стереотип правильной походки;

- - формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.

Для проведения диагностики и занятий корригирующей гимнастикой я прошла специальную курсовую подготовку по проблеме «Диагностика, профилактика и лечение осанки и плоскостопия». Кроме того в школе созданы необходимые условия: оборудованная спортивная площадка на территории школы, физкультурный зал с традиционным и нетрадиционным оборудованием, кабинет АФК.

По мере решения задач общеукрепляющего плана вводятся

специальные корригирующие упражнения, которые направлены на исправление различных деформаций ОДА.

Упражнения на самовытяжение – обязательная часть любого комплекса корригирующей гимнастики. Самовытяжение проводится в положении лёжа на спине, на животе, стоя на четвереньках, сидя и стоя. Висы тоже относятся к вытягивающим упражнениям. В процессе самовытяжения увеличивается расстояние между позвонками, следовательно, позвоночник лучше растёт, становится более гибким.

В своей работе я использую как традиционные, так и инновационные образовательные технологии:

1. Технология дифференцированного обучения.
2. Игровые технологии.
3. Технология сотрудничества.
4. Информационно-коммуникационные технологии.
5. Технология проблемного обучения.
6. Технология проектно-исследовательской деятельности.
7. Здоровьесберегающие технологии.

Формулой успеха современного учителя является комплексное использование инновационных технологий в педагогической деятельности.

Как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности, я применяю современные средства обучения, с использованием нестандартного оборудования.

Детям очень нравятся игровые задания, музыкально-ритмические упражнения, степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, самомассаж и элементы восточной гимнастики «Хатха-йога».

Фитбол-гимнастика,являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Детям очень нравится заниматься на фитболах.

    Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку.

Так же дети любят выполнять музыкально-ритмические упражнения, которые воспитывают у них грациозность, чувство ритма.

В занятия я включаю самомассаж и элементы восточной гимнастики «Хатха-йога», т.к. йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела. Этопрекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, и способ стать гибким.

Игра– естественный спутник жизни ребенка.

Преимущество игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В задачи игр и игровых упражнений также входят: укрепление ОДА, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшения функций дыхания.

В индивидуальной работе, для укрепления различных групп мышц, используем тренажеры.

Для формирования у ребёнка представлений о здоровье, как одной из главных ценностей, с детьми младшего школьного возраста я провожу беседы, викторины, уроки здоровья, на которых дети получают первоначальные знания о своём теле, о профилактике заболеваний ОДА, учатся осознанному отношению к собственному здоровью.

Большое значение я уделяю и работе с родителями, которая строится на основе анкетирования и бесед. Повышая компетентность родителей в вопросах воспитания здорового ребёнка, я привлекаю их к участию в спортивных праздниках и развлечениях, во внеурочной деятельности, что позволяет им на практике обучаться приёмам самостоятельной и индивидуальной работы в домашних условиях. В помощь родителям я подготавливаю памятки, консультации, папки-передвижки, буклеты.

Моя работа, так же предусматривает привитие детям важных социальных ценностей, патриотизма, любви и уважения ко всему, что нас окружает. Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в своей работе с детьми я использую Дни Здоровья, спортивные праздники и развлечения.Традиционными уже стали ежегодно проводимые мной такие мероприятия, как «Масленица»,«Зарница».

На протяжении всей работы я стремлюсь сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, как у детей, так и их родителей.

**Диссеминация опыта.**

1. Выступление на педагогическом совете «Место мотивации к обучению и целенаправленной деятельности в результате обучения по ФГОС» с докладом «Мотивация на уроках физической культуры» (03.11.2015 г.)
2. Выступление на ШМО «Формирование метапредметных результатов на уроках физической культуры» (24.03.2017 г.)
3. Выступление в рамках комплексных курсов повышения квалификации СОИРО «Профессиональная компетентность учителя физической культуры в условиях реализации требований ФГОС» с опытом работы по следующим вопросам: «Проектирование урока физической культуры» (мастер-класс) и «Коррекционно-развивающие занятия с учащимися младшего возраста» (мастер-класс) (26.02.2018 г.)

Проанализировав свою работу, я с уверенностью могу сказать, что проведение оздоровительно-коррекционных мероприятий позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм ребенка при формировании осанки,а так же на укрепление здоровья всего организма в целом.

Результаты осмотра детей показывают, что вновь выявленной деформации опорно-двигательного аппарата у занимающихся детей нет, и разработанные комплексы способствуют исправлению уже имеющихся деформаций.

Если посмотреть на результаты ежегодно проводимого мониторинга, то можно увидеть, что из года в год достигается косметический эффект – улучшение осанки у 75%-77% обучающихся,

а формирование мышечного корсета с увеличением мышечной массы и силовой выносливости детей доходит до 93%. Улучшились и показатели, определяющие подвижность позвоночника.

За период систематической работы с обучающимися на уровне начального общего образования с 2013г. по 2017г. увеличивается количество обучающихся основной группы здоровья, что видно из диаграммы.

Я убеждена, что творческий подход к работе, а именно, разработка и реализация моей программы, проведение комплексных профилактических и оздоровительных мероприятий могут реально помочь не только физическому, но и духовному становлению ребенка.

В своем общении собучающимися, я стараюсь ихвоспитывать, стимулировать у детей желание быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Правильная осанка – это не только залог здоровья, но и символ красоты, жизнестойкости и уверенности в себе.

Хочу закончить словами великого Генриха Гейне «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

ЗДОРОВЬЯ Вам и творческих успехов! Спасибо всем за внимание!