**ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Современное общество требует от педагога постоянного развития. Он должен искать и находить новые способы подхода к построению и содержанию современного урока.

Творческий потенциал учителя можно рассматривать как возможность саморазвития, самосовершенствования, выход на новый профессиональный уровень. Внедрение новых технологий в процесс обучения.

Я считаю интегрированные уроки, с различной направленностью физикой, математикой, анатомией, внедрения упражнений из других видов спорта, гимнастик всесторонне развивают личность учащегося.

Во всем мире и в нашей стране распространяется с большой скоростью заболевание разными видами аллергической направленности. С каждым годом число аллергиков увеличивается, по данным Института Иммунологии России этот показатель достигает 30%. Данный порог явно занижен, так как многие не обращаются за помощью к врачам, занимаясь самолечением. Проконсультировавшись с врачами иммунологами по поводу вопроса: «Как может помочь восточная гимнастика в лечении аллергии?» и изучив много разной научной литературы, пришла к выводу: нетрадиционное в нашей стране занятия йогой, возможно снизить симптомы аллергии, в некоторых случаях избавить человека от этой напасти.

В работах Д. Эберта, А. Сафронова, Р. Минвалеева и др. ученных выявлено позитивное влияние элементов хатха-йоги на основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и на опорно-двигательный аппарат. [2]

Аллергики страдают от своей же иммунной системы, которая выстраивает защиту от простых обычных веществ, считая их вредными.

Ученные Д. Эберт еще в 1986 г, а после А. Сафронов в 2005 году доказали, что занятия йогой повышает сопротивляемость организма к различным видам инфекции, нормализует работу иммунной системы.

Здесь главное не забывать, что восточная гимнастика идет в комплексе с традиционной медициной.

Изучая труды ученных, меня натолкнули на мысль внедрить упражнения из йоги на уроках физической культуры.

Много упражнений, которые мы используем на уроке физкультуры вышли из восточной гимнастики. С ними знаком каждый человек, который посещал занятия. Обычно упражнения используют для развития гибкости, растяжки мышц и их эластичности. А если к этим упражнениям добавить правильное дыхание и ритм, то они становятся еще и лечебными. Мною была разработан и внедрен на уроках, комплекс асан (упражнений) для школьников. Особое внимание при их выполнении акцентировать внимание на дыхание. Упражнения реализовываются под четким руководством учителя, пока дети не научаться самостоятельно правильно их выполнять.

На моих уроках после основной разминки, обязательные 5 асан:

1. Поза героя (сидя, лежа)

Сед, ноги согнуты, развести ступни врозь по бокам, ладони на коленях. Спина прямая. Дыхание полное.

1. Собака мордой вниз.

Ноги вмести. Наклон вперед, коснуться головой колен

1. Прозарита падоттанаса

Ноги пошире, наклеен вперед, руки поставить на пол, коснуться

головой пол.

1. Поза интенсивного вытяжения – Маха-мудра

Сед ноги врозь, ногу согнуть, отвести в сторону до 900 , наклон вперед, следим за дыханием.

1. Поза лука – Дханурасана

Лечь на живот, согнуть ноги, руками взяться за голень, прогнуться, выполнять покачивания. Дыхание свободное.

В каждом уроке есть интенсивная часть выполнения упражнений, будь то эстафеты, бег на различные дистанции, разнообразные прыжки и др. После нагрузки на уроке совершаются упражнения на дыхание: глубокий вдох, глубокий выдох, приведение его в нормальный ритм. Но чтобы восстановить организм, насытить его кислородом этого не достаточно. При таком выполнении работают только два отдела легких верхний и средний, а третий нижний (брюшной) не работает. Поэтому я использую на уроках полное йоговской дыхание, работают все отделы легких, кислород полностью усваивается, а значит идет восстановление всех систем организма.

Упражнение выполняется из любого положения – стоя, лежа, при ходьбе. Вдох на счет 6 или 8, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), верхнюю (поднимаются ключицы). Выдох выполняется в обратной последовательности.

Можно подводить итог двухгодичного внедрения восточной гимнастики – йоги на уроках физической культуры. На диаграмме видно, что заболеваемость вирусными инфекциями, такими как ОРВИ и ОРЗ в школе снизилась.

В начале учебного года 2017/2018 был проведен опрос на тему: «Есть ли у меня аллергия», было выявлено 30% аллергиков, по прошествии трех лет после внедрения упражнений по восточной гимнастики процент страдающих от аллергической реакции снизился на 7%, остальные меньше стали употреблять медикаментов.

Литература.

1. Иванов Ю.М. Йога и здоровье/ Ю.М. Иванов.-М.:Можайский полиграфкомбинат Министерства печати и массовой информации РСФСР,1991.-219с.
2. <https://medium.com/eggheado-health/f69245247853>
3. Бореев Георгий. Невидимые силы йоги. Тайные техники йоги атлантов, <https://www.koob.ru>
4. Зубков А.Н. [Хатха-йога для начинающих](https://www.koob.ru/zubkov_a/hatha_yoga_dla_nachinayushih), <https://www.koob.ru>
5. Леонард Орр. **Осознанное дыхание.** Изд.: София, 2005 г.
6. Энди Капонигро. **Чудо дыхания.**Изд.: Попурри, 2011 г.
7. ***Михаил Щетинин***. **Дышите правильно. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой против болезней.** Изд.: Эксмо-Пресс, 2015 г.