**Как заинтересовать учащихся уроками физкультуры в условиях дистанционного обучения**

Современная школа. Какая она? Мы привыкли видеть её динамичной, развивающейся, прогрессивной, но главное – интерактивной. До недавнего времени естественным и понятным был учебный процесс, построенный на тесном контакте и взаимодействии ученика и педагога. Но случается так, что жизнь вносит свои коррективы не только в жизнь отдельно взятых людей. Она меняет жизненный уклад, нормы поведения и коммуникации всего социума. Именно такие изменения переживает сегодня не только весь мир, но и школьное сообщество. Сегодня мы научились работать дистанционно. Если подход к обучению математики, истории, литературы в условиях дистанционного обучения относительно понятен, то обучение физической культуре онлайн требует множество ответов на вопросы: как и чему обучать учеников, не имея возможности тесного физического контакта? Сегодня мы знаем ответы на эти вопросы благодаря высокому мастерству и творческому подходу учителя в организации обучения физической культуре в дистанционном формате. Прежде всего, учителю необходимо понять и донести до учеников, что физические упражнения можно безопасно выполнять дома.

В моей профессиональной практике одним из способов заинтересовать ученика, вовлечь его в занятия физической культуры стали комплексы упражнений с использованием средств йоги и пилатеса, направленные на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся и для профилактики заболеваний. Учащиеся начального и среднего звена с большим интересом выполняют упражнения , которые в Индии называют Приветствие Солнцу – «Сурья Намскар», где «сурья» - солнце, «намаскар» - приветствие.

Каждое упражнение имеет своё название: гора, небо, земля, собака мордой вверх и др. Ученики воспринимают такие упражнения как своего рода игру, при этом укрепляют мышцы ног, стоп и всего тела, улучшают осанку, приобретают силу, внимание и спокойствие.

Гора на санскрите – «тада». Это поза называется Тадасана. Необходимо встать прямо, ноги вместе. Подтянуть колени, развернуть плечи. 6 раз сделать вдох – выдох. Прижать сильно стопы к полу, макушкой тянуться вверх. Вытянуть пальцы рук вниз, выпрямить руки в локтях. Чуть качнуться вперёд, назад, влево, вправо и снова вернуть всю тяжесть горы в центр.

Небо. Поза называется Урдхва Хастасана, где «урдхва» - направление вверх, «хаста» - рука. Стопы вместе. Стоим в позе Горы. 6 раз сделать вдох – выдох. Из позы Горы со вдохом необходимо потянуться руками через стороны вверх. Вытягивание за пальцами рук к небу, но стопы крепко прижаты к полу - необходимо помнить, что подножье горы тяжелое и сильное. Можно поднять голову и посмотреть вверх.

Земля. Уттанасана, где «ут» - сильно, «тана» - вытягиваться. Стопы вместе. Сразу после позы Небо. 6 раз сделать вдох – выдох. С выдохом наклоны вперёд, стараясь держать ноги в коленях прямыми, необходимо дотянуться до стоп, до земли. Постепенно опускаясь всё ниже, надо коснуться пальцами или ладонями пола, а лбом – коленей.

Собака мордой вверх. Урдхва Мукха Шванасана. «Урдхва» - направленный вверх, «мукха» - лицо, «швана» - собака Из позы Планка с вдохом потягивание макушкой вверх, и, медленно прогибаясь в области поясницы, таз опускается ниже над ковриком, над землёй. 6 раз сделать вдох – выдох.

Собака мордой вниз. Адхо Мукха Шванасана «Адхо» - вниз, «мукха» - лицо, «швана» - собака. Из позы Собака мордой вверх, не меняя положения ладоней и стоп, поднять таз вверх. 6 раз сделать вдох – выдох.

Самым актуальным процессом на сегодняшний день, когда дети почти весь день проводят за компьютером, телефоном и планшетами, является гимнастика для глаз. Существуют различные упражнения, способствующие корректировке тонуса мышц и улучшению зрения. Можно перечислить несколько наиболее эффективных упражнений. В своей практике я использую комплекс упражнений.

Пальминг . Цель пальминга − создать максимальное расслабление мышц глаз. В начале и в конце комплекса упражнений применяем пальминг. Затем учащиеся выполняют динамические упражнения. Движения глазных яблок нормализуют тонус мышц. Чем разнообразнее движения, тем больше мышц включается в процесс тренировки. Моргание и зевание – важный комплекс упражнений в гимнастике для глаз . Отсутствие моргания уменьшает движения глаз, вызывает напряжение глазных мышц, сухость глаз и ухудшение зрения.

Одним из главных способов дистанционного обучения физической культуре является развитие физической активности учащихся. С этой целью я использую в своей практике различные упражнения, которые возможно выполнить в условиях ограниченного пространства.

Для учащихся среднего звена я использую упражнения с домашней утварью: шваброй, стульями, креслом и тд.

Так, например, с помощью швабры учащиеся выполняют такие упражнения, как выкрут ( из исходного положения встать на носки, щвабра вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох), имитация гребли: наклоны в стороны, вниз, повороты, выпады и тд. Для выполнения силовых упражнений в качестве спортивных снарядов я предлагаю учащимся использовать стулья и кресла.

При изучении темы «Футбол. Развитие координационных способностей» в среднем звене помимо мяча я предлагаю учащимся использовать фишки или любые мягкие игрушки. Какие упражнения можно выполнить, используя данные предметы? Бег на месте над каждой фишкой. «Горячий мяч»: касаться мяча ногами поочерёдно, представив, что он горячий. «Тик – так» - прокатывание мяча от левой к правой внутренней стороне стопы, имитируя движение маятника. «Ёлочка» - поочерёдное прокатывание мяча в разные стороны, имитируя расположение еловых веток.

Занятия с учащимися в дистанционном формате раскрывает для учителя безграничные возможности заинтересовать, увлечь учащихся, сделать урок физкультуры весёлой, увлекательной игрой. Для этого достаточно использовать те ресурсы, которые можно найти в обстановке жилого помещения.

Исходя из опыта работы, можно сказать с уверенностью, что дистанционное обучение не только не ограничило учителя в способах вовлечения детей в учебные занятия, но и открыло перед ним новые возможности творчески, креативно и с душой подходить к занятиям физической культуры.