

МБС(К) ОУ школа VIII вида № 44, г. Брянска

**«Современные
здоровьесберегающие технологии на
уроках физической культуры»**

**Учитель физической культуры
Лучина Екатерина Александровна**

***Здоровьесберегающая технология -
это система мер, включающая
взаимосвязь и взаимодействие всех
факторов образовательной среды,
направленных на сохранение здоровья
ребенка на всех этапах его обучения и
развития.***

Целью:

моей работы является сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации физкультурных занятий и реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного процесса, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

*Нетрадиционные формы
организации
здоровьесберегающей работы*



Уроки физкультуры

занятия проводятся в соответствии с программой под ред. И.М. Бгажноковой для специальных (коррекционных) школ VIII вида. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Дыхательная гимнастика

Задачи такой гимнастики состоят в следующем:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- учить детей укреплять мышцы дыхательной мускулатуры;

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

« Ушки»(Ай-ай-ай)

И.П.: основная стойка.

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу- шумный короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу- тоже вдох.

Чуть- чуть покачайте головой как будто кому- то мысленно говорите: « Ай-ай-ай! Как не стыдно! »

Смотреть нужно прямо перед собой.

« Кошка»(приседание с поворотом)

И.П.: основная стойка (ступни ног в этом упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте легкое танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо- резкий, короткий вдох.

Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо- влево, вдох справа- вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибаются и выпрямляются (приседание легкое, пружинистое. Неглубокое). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот выполняется только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов- движений.

« Погончики»

И.П.: Встаньте прямо, кисти сожмите в кулаки и подожмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него(плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в.п. на уровне пояса. Плечи расслаблены- выдох. Выше пояса кисти не поднимать. Сделайте подряд уже на 4 вдоха- движения, а восемь. Затем отдых 3-4 секунды. И снова 8 вдохов- движений.

« Ладони»

И.П.: Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти внизу) и « покажите ладони зрителю»- поза экстрасенас. Делайте шумные ритмичные короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулак (хватательное движение). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха (т.е шмыгните 4 раза). Затем руки опустите и вдохните 3-4 секунды- пауза. Сделайте еще 4 вдоха и снова пауза.

« Насос»(накачивание шины)

И.П.: встаньте прямо, ноги чуть уже чем на ширине плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий наклон вперед(руками тянутся к полу, но не касаются его) и одновременно- шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь(но не выпрямляйтесь) и снова наклон и короткий шумный вдох « с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте себе, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны выполняются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Норма: 12 раз по 8 вдохов- движений.

Фитбол-гимнастика

Фитбол- гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- учить выполнять упражнения ,укрепляющие мышцы , формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- развивать способность удерживать равновесие, мелкую моторику;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества.

Релаксация

- Весьма полезна релаксация для детей. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Расслабление позволяет ребенку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем школьникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен. Такие занятия являются элементом оздоровительного курса в специально(коррекционных) школах VIII вида. Расслабление в таком случае вызывается специальными игровыми приемами, каждый из которых, как правило, имеет образное название (это способно увлечь детей). Эффект от занятия замечен сразу по спокойному выражению лица, ритмичному и ровному дыханию и т. д. Релаксация для детей младшего школьного возраста чрезвычайно важна. У детей устраняется повышенная раздражительность и злость, излишняя тревожность и страхи, а также напряженность. <http://fb.ru/article/162089/relaksatsiya-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-muzyika-dlya-relaksatsii-dlya-detey>

Лечебная гимнастика:

- формирование и укрепление сводов стоп;

- развитие мелкой и крупной моторики;

- пальчиковая гимнастика;

- **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя – на себя. (5-6 раз)

Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз) Большой палец поссорился со своими братьями.

Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза)

Пальчики поссорились, помирились. Развести носки в стороны, свести вместе. (3-4 раза)

Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

Гусеница пошла гулять. Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза)

Кружки. Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз)

Ежик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз)

Перенеси мяч ногами. Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: « Перекладываю мяч налево.» сделать то же упражнение в обратном направлении (4-6 раз).

Покажи ежику солнце. Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3, опустить. (8-10 раз)

Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги. (6-8 раз)

Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять, развести их в стороны. (3-4 раза)

Спрячь ленточку в домик. Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу пальцами ног подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

Нарисуй фигуру. Предложите ребенку, вращая стопами, рисовать в воздухе фи

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

"Кольцо"

кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;

то же упражнение выполнять пальцами левой руки;

те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки;

"Пальцы здороваются"

Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.

"Оса"

выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;

то же левой рукой;

то же двумя руками;

"Человечек"

указательный и средний пальцы "бегают" по столу;

те же движения производить пальцами левой руки;

те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("дети бегут наперегонки");

"Коза"

вытянуть указательный палец и мизинец правой руки;

то же упражнение выполнить пальцами левой руки;

то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

"Очки"

образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их;

"Зайчик"

вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца;

то же упражнение выполнить пальцами левой руки;

то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

"Деревья"

поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы;

"Птички летят"

пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз;

"Бочонок с водой"

согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие;

"Миска"

пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу;

"Крыша"

соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук;

Корригирующая гимнастика

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают положительно влиять на организм ребенка и исправлять те или иные деформации опорно-двигательного аппарата.

Спортивно-оздоровительные внутришкольные мероприятия■

- содействуют коррекции эмоционально-волевой сферы;***
- воспитывают интерес к здоровому образу жизни;***
- способствуют социализации личности ребенка;***

Секционная работа

Наряду с подвижными играми и основной гимнастикой с целью оздоровления, формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, развития физических способностей на базе школы проводится секция баскетбола. Дети посещающие секцию участвуют не только во внутришкольных соревнованиях, но и выезжают на районные соревнования.

*Мы стремимся к полной реализации, в
жизни каждого ребенка, трех
моментов:*

*индивидуальный подход к учебной
нагрузке*

*обеспечение условий для
преобладания положительных
эмоциональных впечатлений
полное удовлетворение потребности
в движении*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ