**Доклад**

**на тему: здоровьесберегающие**

**технологии на уроках**

**физической культуры**

**в начальной школе**

**Подготовила: Самойлова П.Р**

 **Джаргалах 2022**

**Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.**

**План:**

1.Введение.

2.Профилактика нарушений осанки.

3.Упражнения для тренировки мышц глаз.

4.Комплекс игр, упражнений для укрепления здоровья учащихся.

1. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Продолжает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение». Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? Из одного миллиона относительно здоровых детей, приходящих в 1-й класс, уже через 9 месяцев у каждого четвертого из них (это 250 тысяч) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы.

В.Ф. Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиологоздравоохранительных проблем обучения, провел обследование полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Выяснилось, что 2/3 детей склоняли голову над столом значительно ниже допустимого предела (расстояние «глаза-тетрадь-книга» составляло 20 см и меньше). В практике учитель планирует и учитывает умственные нагрузки – объем письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты (работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потери здоровья школьников.

2. Все чаще встречаются у школьников нарушение осанки. Оно появляется уже к концу первого года обучения в школе. У многих можно заметить некрасивую привычку «приваливаться» к стене, «висеть» на поручнях в автобусе, не садиться, а «плюхаться» на стул. И это можно понять. Ведь им столько приходится сидеть, а какие тяжелые, просто неподъемные рюкзаки таскать! А мышцы так слабы, не тренированы. Хорошо, если учитель не забыл провести на уроке физкультминутку, дал возможность потянуться, на 2-3 минуты закрыть глаза и опустить голову на руки за партой. А многие ли учителя проводят после второго урока активную перемену? Вряд ли. Чем больше знаний, тем лучше. Да нет! О здоровье детей совсем забыли. Для того чтобы изменить сложившуюся ситуацию, необходимо проводить комплекс упражнений для корригирующей гимнастики в речитативах, подобранный с учетом специального воздействия на коррекцию осанки и на те группы мышц, которые необходимо развивать и тренировать. Этот комплекс рекомендуется использовать для работы с детьми младшего школьного возраста на уроках физической культуры и не только.

Из данных упражнений можно составить несколько различных комплексов, учитывая сложность упражнений и их последовательность, но не следует использовать сразу весь комплекс. Дозировка упражнений специально не указывается, она зависит от подготовки и самочувствия учащихся. На основе этих упражнений можно составить сюжетно-ролевую игру или сюжетно-ролевой урок.

**Примерный комплекс упражнений.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речитатив** | **Упражнения** |
| 1.Начинаем подготовку, Выходи на тренировку.2.В путь пойдем мы спозаранку, Не забудем про осанку.3.Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, А потом на пятках.4.Все в затылок подравнялись, На носочки приподнялись, По скамеечке пошли И в овражек перешли.5.Высоко подняв колени, Все шагают, как олени.6.Быстро шагай, Смотри, не зевай. Раз, два, три, Стой!7.Руки в стороны, согнули, Вверх подняли, помахали, Спрятали за спину их. Посмотрели через левое плечо, Через правое еще. Дружно все присели Пяточку задели.8.Руки вверх поднять пора Дружно ловим комара.9.Вдох глубокий, выдох полный Разгулялись в море волны.10.Мы с приятелем вдвоем Через речку поплывем Стилем – «брасс», Вот как здорово! Вот класс!11.На крутом берегу полежим, Руки вверх поднимем, Раз, два, три, потянемся, На счет раз, два,  три, покатимся.12.Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим, держим, напрягаем! Загорели! Опускаем! Ноги не напряжены, А расслаблены они13.Вот так лодка-лодочка По волнам бежит. Кач, кач, кач, Как стрела летит, Кач, кач, кач.14.Я стремителен и скор, Потому что я – боксер.15.Напряжение улетело И расслаблено все тело.16.Расправил крылья самолет, Приготовился на взлет, Задрожал весь, загудел, Над землею полетел. Час летел и два летел, Наконец-то прилетел.17.Мы немножко отдохнем, Отдохнем, опять начнем!18.А мальчишки и девчонки Головы подняли вверх! Выше, все выше, вверх-вверх! Опустили их обратно И расслабились, приятно! Шея не напряжена И расслаблена спина.19.Сильно, сильно потянуться И на спину повернуться.20.Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Руки, ноги отдыхают Шея не напряжена И расслаблена. Губы чуть приоткрываются, Все спокойно расслабляются Дышится легко, ровно, глубоко.21.Стало палубу качать –  Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем! А другую расслабляем!22.Ноги будем поднимать, Поднимать и опускать.23.Тик-так, тик-так, Делай эдак, делай так.24.Наши мышцы не устали –  А еще послушней стали! Нам становится понятно: Расслабление приятно!25.Все помощники мои, Их как хочешь поверни.26.Руки сжали мы в замочке, Покатились как клубочки. Раз, два, три, Раз, два, три.27.Лучик котика коснулся Котик сладко потянулся.28.На носочках ходят мыши, Так, чтоб кот их не услышал.29.А теперь, ребята, Дружно шагай. Смотри не зевай. Раз, два, три. Стой!30.Подравнялись, Посмотрели через левой плечо Через правое еще. Ровненько стоим За осанкою следим.31.Хорошо мы занимались. Наши мышцы напрягались, Напрягались, расслаблялись. А сейчас мы скажем всем: «Красота – залог здоровья! Занимайтесь на здоровье!». | Построение. Команда: «Становись!»Самоконтроль. Даем установку.Ходьба:а) обычная;б) на носках, руки вверх;в) на пятках, руки за голову.Ходьба по скамейке, руки в стороны.Ходьба с высоким поднимаем колен, руки на пояс.Обычная ходьба.И.п. – лежа на животе: 1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки вверх, помахали; 4-за спину; 5-посмотреть через левое плечо; 6-через правое плечо; 7-сед на пятки в упоре; 8-сед на пятки, руки через стороны назад-вниз, дотянуться до пяток, плечи развернуть.И.п. – лежа на животе: движения руками, имитирующие стиль «брасс» в плавании.И.п. – лежа на животе: 1-руки вверх, самовытяжение, перекаты в стороны.И.п. – лежа на животе. 1-поднять левую ногу, 2-правую, 3-4-обе ноги держим, 5-6-обе ноги опустить, 7-8-расслабиться.И.п. – лежа на животе, руки вверх, кисти в замок, перекаты вперед, упражнение «лодочка».И.п. – лежа на животе, руки в упоре; имитация движения рук, как в боксе.Упражнение на расслабление, дыхание.И.п. – лежа на животе, приподнять голову, туловище, руки в стороны и держать на счет 1-3.Упражнение на дыхание и расслабление.И.п. – лежа на животе: 1-приподнять голову, 2-приподнять голову и туловище, 3-4-и.п. Расслабиться.Самовытяжение. Перекат влево в и.п. – лежа на спине.И.п. – лежа на спине, упражнение на релаксацию в сопровождении спокойной, мелодичной музыки.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2-согнуть левую ногу, обхватив руками, 3-4-и.п.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять левую ногу, 2-и.п., 3-правую.Упражнение «ножницы».Упражнение на расслабление и дыхание.И.п. – лежа на спине, движение ног имитирует езду на велосипеде.И.п. – упор сев, перекаты назад. Самомассаж мышц спины.Упражнение «кошечка».Ходьба на носках.Ходьба. Упражнение на дыхание.Построение: 1-посмотреть налево, 2-посмотреть направо. Самокоррекция.Слова дети произносят хором. Занятие окончено. |

3. В процессе обучения страдает также и зрение детей, поэтому на уроке необходимо использовать упражнения для тренировки мышц глаз. Эти упражнения, по словам психоаналитиков, если проводить их регулярно, полностью восстанавливают зрение у человека, и он может отказаться от очков. Вот некоторые элементы этой гимнастики.

а) Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

б) Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

в) Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

г) Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть им глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони неплотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

Все эти виды названных приемов желательно чередовать как можно чаще.

4. У детей младшего школьного возраста наблюдается неустойчивость стереотипа правильной осанки, недостаточно хорошо сформирован мышечный «корсет», часто отмечается уплощение стоп, очень чувствителен к учебной нагрузке зрительный анализатор. Поэтому учителю физической культуры и классному руководителю необходимо на уроках и активных переменах проводить игры и упражнения по формированию правильной осанки и сводов стопы, зрительного аппарата младших школьников:

- специальные упражнения для формирования правильной осанки;

- упражнения для укрепления зрительного анализатора;

- упражнения, способствующие улучшению сводов стопы.

**Комплекс 1.**

*Физкультминута «Тюша-толстячок».*

 Тюша-Плюша, толстячок

 Спрятал шапку в сундучок.

 В сундуке проснулась мышка

 Мышка – серая глупышка.

 Только шапку увидала –

 Сразу в обморок упала.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – руки на пояс; 2 – к плечам; 3-вверх; 4 – через стороны вниз в и.п. (4 раза, темп средний).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – держать; 5-6 – и.п., то же самое с правой ногой (6 раз, темп средний).

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон туловища назад; 2-4 – держать; 5-6 – и.п. (4 раза, темп медленный).

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 – и.п. (4 раза, темп медленный).

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3-4 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – руки через стороны вверх; 6 – и.п. (4 раза, темп медленный).

6. И.п. – о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 секунд. В и.п. – глаза открыть.

*Игра «Солнечный зайчик».*

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (за голову, локти в сторону), спина прямая. Вместе с учителем произносят слова:

 Смотрит солнышко в окошко,

 Светит в нашу комнату.

 Мы захлопаем в ладошки,

 Очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает «зайчика» и говорит:

 Скачут побегайчики,

 Солнечные зайчики.

 Мы зовем их – не идут,

 Были тут и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя «Где зайка?» показывают рукой.

Эта игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат (прямые и косые мышцы глаз, а также внутренние цилиарные мышцы).

*Игра «Радуга».*

Дети вместе с учителем произносят:

 Радуга-дуга-дуга,

 Унеси меня в луга,

 На травушку шелковую,

 На речку бирюзовую,

 На желтенький песок.

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Глаза открывают и снова закрывают, садятся за парты и расслабляются. Учитель называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет. По истечении 3-5 секунд учитель спрашивает у одного из игроков, что он видел. Продолжительность всей игры 30 секунд.

Эта игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый – на сердечно-сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.

*Игра «Одуванчик».*

Дети сидят за партами, на столах у них лежат по несколько фишек: желтые, синие, красные, белые, оранжевые. Дети внимательно смотрят и запоминают их расположение. Затем открывают глаза. Учитель говорит:

 В желтой шапочке стоит,

 Словно солнышко горит.

 Вот проходит день за днем –

 Желтой шапки нет на нем.

Очень тихо учитель меняет желтую фишку на белую у нескольких учеников. Дети открывают глаза и пытаются обнаружить произошедшие изменения. Учитель спрашивает: «У кого из вас созрел одуванчик?». Игра снова повторяется. Ее общая продолжительность 20-30 секунд. Для формирования стереотипа правильной осанки, сидя за партой, дети принимают положение: руки за спину, пальцы переплетены, плечи разведены.

**Комплекс 2.**

*Физкультминута «Будильник».*

 Мой будильник по утру

 Сам гуляет по двору.

 А когда вставать мне нужно,

 В школу мне идти пора,

 Мой будильник непослушный

 Убегает со двора.

1. И.п. – о.с., руки отвести назад, ладонями вперед; 2-3 – держать; 4 – и.п. (4-6 раз, темп средний).

2. И.п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 – принять положение «угол»; 2-3 – держать; 4 – и.п. (4 раза, темп медленный).

3. И.п. – сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ног: пятка, носок (15-20 секунд, темп средний).

4. И.п. – сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь. Имитация загребания песка стопами. Можно «нарисовать» стопами букву «Ф» (6 раз, темп медленный).

**Комплекс 3.**

*Физкультминута «Утята».*

 Возле речки пять утят.

 В ряд на камешке сидят,

 В воду пять утят глядят,

 А купаться не хотят.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем «брасс» на груди, затем на спине (20 секунд, темп медленный).

2. И.п. – о.с., имитация ныряния «солдатиком» (присяд – руки через стороны вверх) (20 секунд, темп средний).

3. И.п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация плавания стилем «брасс» ногами (20 секунд, темп средний).

**Комплекс 4.**

*Физкультминута «Гости».*

 Как-то вечером к медведю

 На пирог пришли соседи:

 Еж, барсук, енот, «косой»,

 Волк с плутовкою лисой.

 А медведь никак не мог

 Разделить на всех пирог.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки за спину, согнутые в локтях. 1 – глаза зажмурить; 2-3 – держать; 4 – глаза открыть (4-6 раз, темп средний).

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон туловища вперед, руки на затылок, локти в стороны; 2 – и.п. (4-6 раз).

3. И.п. – о.с., отвести левую ногу назад на носок, руки на пояс; 2 – и.п.; 3-4 – то же, правую назад на носок (4-6 раз).

4. И.п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре за сиденье стула. Имитация движений «велосипед» (30 секунд, темп средний).

5. И.п. – о.с., ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены; руки через стороны вверх – вдох; и.п. – выдох (20 секунд, темп средний).