



"В здоровом теле - здоровый дух"

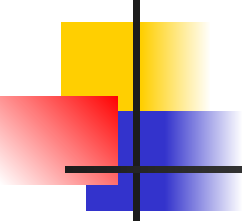
Программа урока рассчитана на учащихся 8 – 11 классов

Автор:

учитель физической культуры

высшей категории «учитель - методист»

Калашникова Л. З.



Цель: Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности

- Задачи:***
1. Укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
 2. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
 3. Формирования элементарных знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

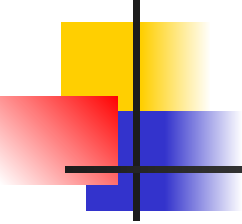
Направление работы:

Здоровьесберегающее



Мастер - класс "Здоровый человек - богатый человек"

Добрый день уважаемые коллеги.
Представляюсь: Калашникова Людмила
Захаровна, учитель физической культуры 3 – 11
классов. Мне выпала честь провести сегодня
мастер-класс по теме: «Здоровый человек –
богатый человек!»



По мнению специалистов причина многих заболеваний – недостаток движений. Бич XXI века – гипердинамия, век компьютеризации усадил школьников за компьютеры и лишил подвижности, а это в свою очередь способствует возникновению целого ряда школьных форм патологии: близорукости, нарушения осанки, сердечно - сосудистых, нервных расстройств.

К тому же всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость.

Поэтому каждый учитель старается проводить уроки в соответствии с критериями здоровьесбережения, используя большое разнообразие физкультминуток, оздоровительных упражнений, гимнастических комплексов, изучает различные методики по здоровьесбережению, пробует применять их элементы в учебно-воспитательном процессе.

Наша задача: сохранить и преумножить здоровье детей, особенно нам учителям физической культуры.

Ребёнок нормально растёт, когда он на ногах! Но у нас такой предмет, что в любом случае, дети находятся на ногах, в активном движении, на урок к нам приходят после длительного сидения.



"Когда нет здоровья, бесполезно богатство и бессилён разум!"

Геродот

Здоровье - это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

**«Толковый словарь»
Ожегова**



Утренняя гимнастика

В нашей школе каждый день начинается с утренней гимнастики, которая способствует быстрому включению школьников в активную работу, воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.



Психоэмоциональное состояние

Залогом успешного усвоения материала, помимо физического здоровья школьников, является его психоэмоциональное состояние.

Один из способов создания положительных эмоций на уроке – юмор.

«Хороший смех дарит здоровье и продлевает жизнь» - говорит народная мудрость. Постоянная серьезность – это признак психического нездоровья.

Давайте подарим друг другу улыбку и скажем тёплые слова, выполняя следующее упражнение: повернитесь к друг другу (в парах) лицом, один из Вас держит руки ладонями вверх – второй сверху – ладонями вниз, постепенно приближая ладони, ощутите тепло рук друг друга. Когда ладони соприкоснутся, скажите максимум добрых и ласковых слов друг другу, при этом улыбайтесь и смотрите в глаза напротив. Таким образом, Вы послали сигнал добра и спокойствия своему партнёру: Мысль и слова материальны. (не менее 10 – 12 слов)



Гимнастика для глаз

По данным учёных 70 % всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения. У современного школьника нагрузка на глаза огромная, и отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность.

Дети приходят к нам на урок получив большую нагрузку на глаза в замкнутом малом пространстве – классе, у нас же с Вами увеличено пространство – зал большой.

Очень хорошее упражнение на фокусировку зрения: сосредотачиваем внимание, взгляд на точку середины ладони на вытянутую руку. Держим взгляд 10 -12 секунд (по команде учителя), затем переводим взгляд на дальнюю дистанцию 5 – 10 метров. Фокусируем взгляд на указанную точку. Таким образом, происходит тренинг мышц глазного яблока.



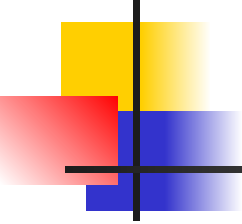
Гимнастика для глаз

Следующее упражнение: Прикрывание глаз ладонями и
«Медвежьи покачивания»

Наиболее простое и доступное всем упражнение, лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения.

Стоя, покачиваться как медведь и прикрывать периодически глаза ладонями.

Гипоксия

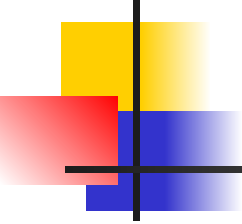


И ещё не мало важный фактор: к нам приходят дети после длительного сидения, а это значит в организме ребёнка происходит кислородное голодание головного мозга – гипоксия.

Мы сейчас с Вами проведём процесс обогащения кислородом лёгких и головного мозга.

- Представьте себе горячую кашу, суп, чай и дуем на горячее, произнося на выдохе «пух – пух...». Происходит резкое сдавливание нижней части лёгких, альвеолы резко сокращаются, выдавливая углекислый газ, а также резко расширяются, поглощая в обмен кислород.
- Представьте легкое пёрышко на ладони своей руки и с помощью диафрагмы его сдуваем с ладони, происходит обогащение кислородом желудочно-кишечного тракта.
- Упражнение «Плакса»: сдвинули брови, опустили уголки рта и сделали 10 - 12 всхлипов без вдоха, а затем глубокий вдох.

Головная боль



Часто кто-то, обязательно, жалуется на головную боль.

Предлагаю несколько упражнений самомассажа, прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведём к середине головы, затем расчесываем пальцами волосы, спиральными движениями ведём от висков к затылку.

Аурикулотерапия



В природе существует медуза «**Аурикула аурита**», романтическое название которой означает банальное – «ушастая».

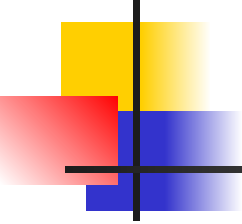
Аурикулотерапия – лечение болезней воздействием на ушную раковину. Это направление не так давно пришло к нам с Востока.

Всего на поверхности уха около 150 точек, воздействуя на которые можно активизировать работу всех без исключения органов тела.

Помните фото сладко спящего мальчика, положившего руку под ухо? Попробуйте то же самое, если не спится. Честное слово, приятные ощущения и хороший сон Вам гарантирован!

Для снятия стресса - массаж верхней части ушей в течении 3 минут.

Гром небесных барабанов



С древности и до сих пор в Китае пользуется большой популярностью приём именуемый «**гром небесных барабанов**». С закрытыми глазами накройте уши ладонями, пальцами обхватите затылок, заведите указательные пальцы за средние, а потом одновременно щелкните ими по затылку. В ушах раздастся характерный гул, от которого «пробуждается сознание». Ударьте в «небесный барабан» 12 раз. Это упражнение особенно хорошо помогает снять усталость в ответственный момент.



Цветотерапия - Релаксация

Думаю Вам известно, что в нормах СанПиНа есть определённые требования к цветовой гамме учебных классов в том числе и спортзала (серые, тусклые цвета покраски угнетают и наоборот). Наш спортзал покрашен в положенной цветовой гамме ещё со времён 80х годов.

Неслучайно, ведь цветотерапия – это один из разделов психотерапии. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии. Египетские врачи, словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных для него лучей определённого цвета.

Цветотерапия является действенной методикой лечения детской бессонницы, ночных кошмаров, расстройств внимания, лечение цветом применяется при отсутствии аппетита, болях в животе, аллергиях и кожных болезнях.

Для этого необходимо лишь знать какой цвет каким действием на человека обладает. Предлагаю Вам насладиться лечебным воздействием цветотерапии.





**Не плохо было бы в каждой
школе оформить кабинет
релаксации цветотерапии!!!**





Вам было предложено несколько видов физкультурно – оздоровительных упражнений.

Правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению учебным процессом, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровья.

А закончить мне бы хотелось стихотворением

С. Я. Маршака:

