

*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.*

**« Ладошки»**

*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, возбужден 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 заметен 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: «Перекалдываю 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;

## "Дерева"

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:*

*индивидуальной подход к учебной  
нагрузки*

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



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***