

**МБОУ «Гимназия №11 им. К.А.
Тренева»**

**учитель физической культуры
высшей категории**

Андрющенко Ольга Анатольевна



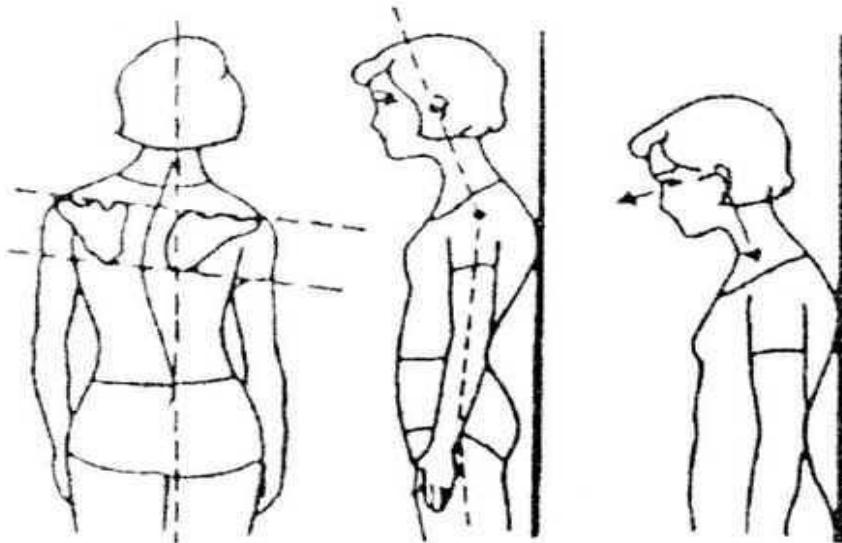
Тема:

**«Здоровьесберегающие
технологии в
улучшении состояния
здоровья в начальной
школе»»**

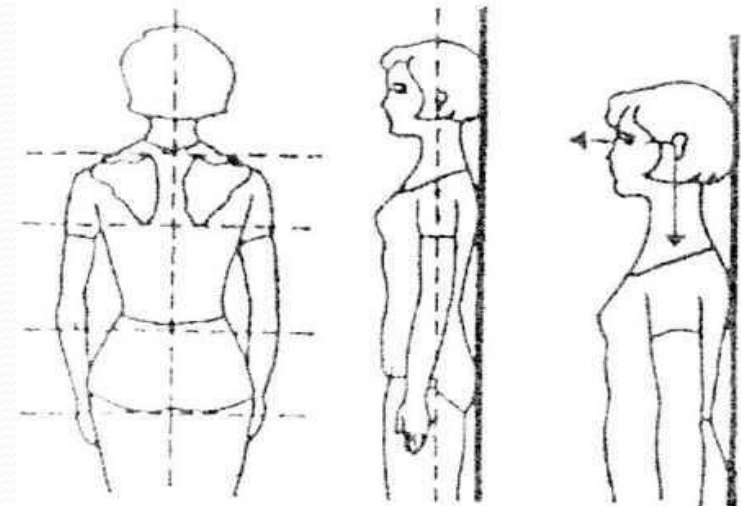
Проблема

За последнее время выявилось число детей с хронической патологией. Среди хронической патологии преобладают болезни костно-мышечной системы т.е. нарушение осанки.

Неправильная осанка



Правильная осанка



Цели:

- Формировать правильную осанку и применять ее в дальнейшем в жизни.

Задачи:

- Обучить комплексным упражнениям по предупреждению нарушений в осанке.
- Развивать гибкость и координацию у учащихся на уроке.
- Воспитывать потребность и мотивацию у учащихся в сохранении своего здоровья.



Упражнения на осанку с мешочками



Упражнения на координацию



Упражнения без предметов



Упражнения с предметами

Формирование осанки достигается с помощью специальных упражнений:

Комплексы физических упражнений на полу

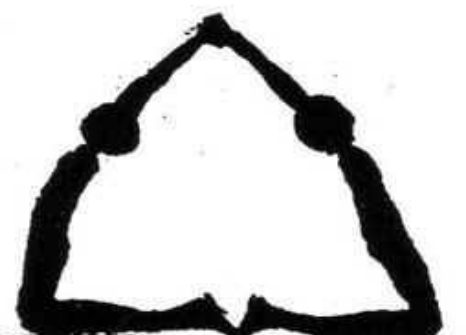
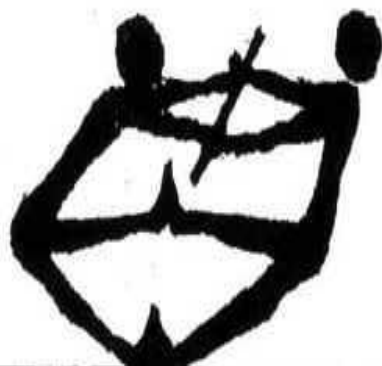
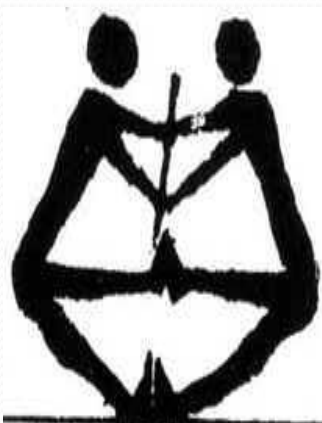
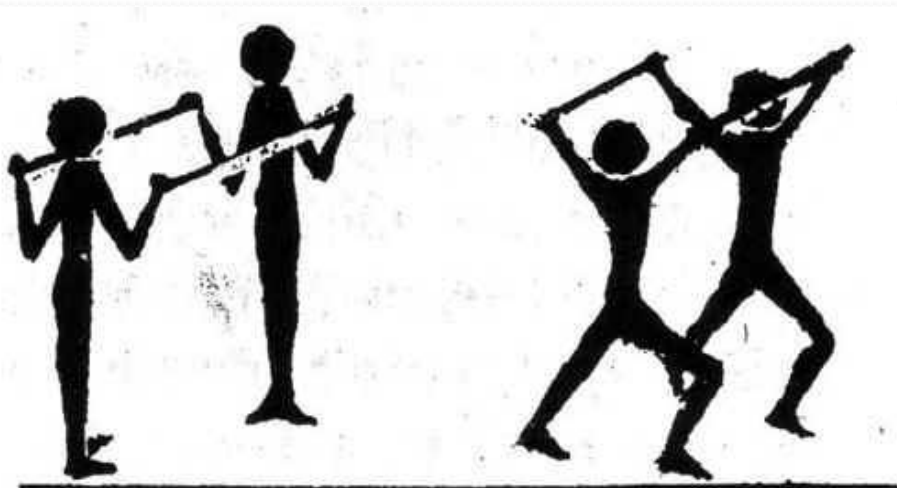
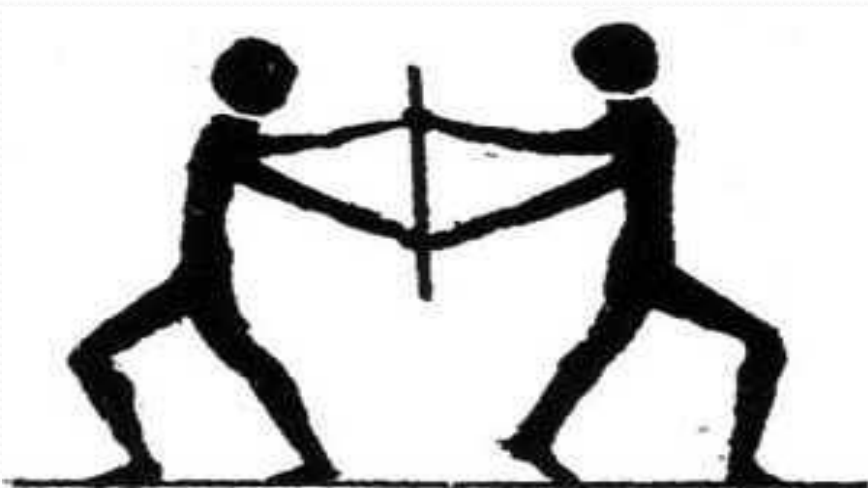
Комплексы физических упражнений из раздела «легкая атлетика»

Комплексы физических упражнений на формирование правильной осанки

Комплексы физических упражнений при дыхательной гимнастике



Упражнения в парах на осанку



Воспитать потребность и мотивацию у учащихся в сохранении своего здоровья



Памятка родителям для профилактики плохой осанки детей

- После занятий в школе: расслабиться не менее часа
- При чтении необходимо хорошее освещение
- Нельзя носить рюкзак на одном плече
- Спать на кровати с жестким основанием и мягким матрасом
- Необходимо соблюдать двигательную активность в неурочное время
- Сидя на стуле, стараться сохранять постоянный изгиб позвоночника

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДЪЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно в обе руки
- перенеси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо



Макушка должна быть самой высокой частью, подбородок не следует ни опускать, ни выпячивать

Глаза должны быть на одном уровне и смотреть прямо

Шею следует вытянуть и держать прямо

Плечи выровнены, отведены назад и вниз, но не напряжены

Спина должна быть прямой при взгляде на нее спереди, сзади и сбоку и сохранять естественные изгибы

Бедра должны располагаться на одном уровне

Живот и ягодицы должны быть втянутыми, чтобы поддерживать позвоночник и предупреждать появление чрезмерного поясничного изгиба

Коленные чашечки должны смотреть вперед, а колени не должны проваливаться


Большие пальцы ног должны быть направлены вперед, с внутренней стороны стопы должен быть виден свод

Результаты исследования

- Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом, считаются лучшим средством предупреждения нарушений осанки.
- Каждый учитель на своем уроке должен знать как проводить физкультминутки и физкультпаузы.
- Особенно физкультминутки и физкультпаузы обязательны в начальных классах
- По результатам наблюдения на своих уроках я выявила, что специально направленные физические упражнения и общеразвивающие упражнения способствуют коррекции нарушения осанки

На своих занятиях применяю следующие правила

- Каждое занятие начинать и заканчивать упражнениями на формирование навыков правильной осанки
- Во время выполнения физических упражнений добиваться от детей сохранения положения правильной осанки
- Большое внимание уделять укреплению мышц спины и брюшного пресса
- Силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость
- С целью выравнивания сил мышечной тяги, применять упражнения с гимнастической палкой
- Предпочтение отдавать симметричным упражнениям
- Часто использовать упражнения на сохранение равновесия
- Упражнения в прыжках чередуются с отдыхом
- Для предупреждения плоскостопия укрепляются мышцы стоп
- Для формирования у учащихся правильной осанки используется наглядный метод (наглядные пособия)
- Учитывая возрастные психологические особенности детей, использовать образные названия упражнений, сюжеты, применять подвижные игры с принятием положения правильной осанки



**ЗДОРОВЬЕ - НЕ ВСЕ,
НО ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ
НИЧТО.
(СОКРАТ)**

Спасибо за внимание !

