



Листок здоровья

Подготовила:

Новикова Ирина Николаевна
учитель-дефектолог
МБОУ СОШ № 3 г.Морозовск

Значение зарядки и физкультминуток

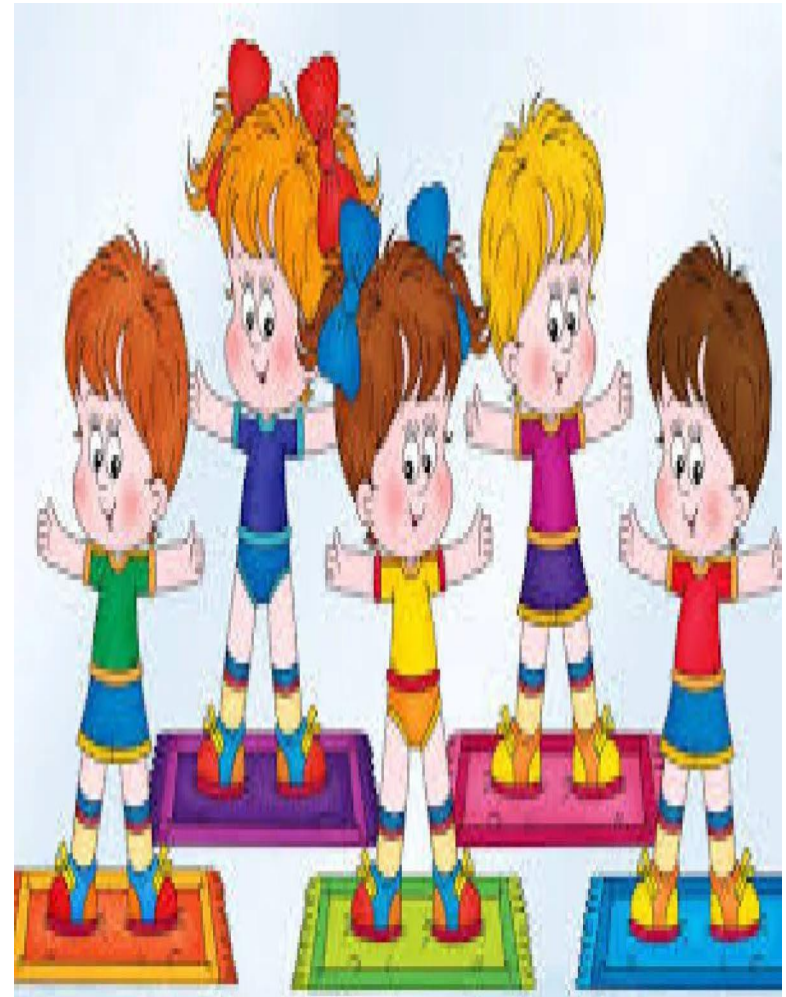
- По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.
- Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя болит голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т. д. Но очень мало родителей говорят: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достичь успехов в учении!» По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает. Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться» А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 %.

Задачи физкультминуток:

- - снять психическое напряжение;
- - добиться эффекта от использования физических упражнений;
- - возбудить интерес к физическим упражнениям;
- - сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и здоровье.

Условия проведения:

- - 2-3 минуты в момент утомления;
- - комплекс включает 3 – 4 упражнения;
- - каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз;
- - сидя или стоя.



Причины проблем с позвоночником, которые возникают у людей в зрелом возрасте, чаще всего являются результатом «неправильного нахождения в школе». Точнее сказать, неправильная посадка за партой, столом, несоответствие мебели, тяжёлые портфели, несоответствующие детской анатомии и др. Поэтому, взрослым необходимо постоянно следить за осанкой учеников и проводить с ними физкультминутки.

- Осанкой принято называть способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной.
- Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишних активных напряжений держать прямо корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах.
- Человек, не умеющий правильно держать свое тело, стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Упражнения для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

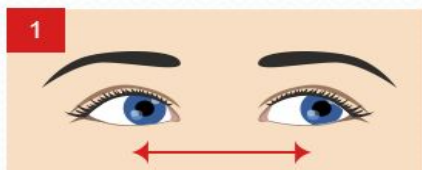


Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



Проблемы со зрением, как и проблемы с позвоночником, часто являются следствием несоблюдения правил посадки за столом (партой), неправильным освещением, пренебрежением гигиенических правил и др. Поэтому, гимнастика для глаз является «спасением» от различных заболеваний.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



1
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



4
Двигай глазами по диагонали:
скоси глаза в левый нижний угол,
затем по прямой переведи взгляд вверх.
Аналогично – в противоположном направлении.



2
Движение глазами яблоками
вертикально вверх-вниз.



5
Сведение глаз к носу.
Для этого поставь палец
к переносице и посмотри на него
– глаза легко «соединятся».



3
Круговые движения глазами:
по часовой стрелке
и в противоположном направлении.



Поработай глазами «на расстоянии».
Подойди к окну и посмотри на ближайшую
деталь (например, ветку дерева за окном).
После этого направь взгляд
максимально далеко.

Выполняй эти упражнения в течение
15 минут во время обеденного перерыва.
Каждое повторяй не менее 6 раз.

Гимнастика для глаз – это специальный комплекс упражнений, позволяющий снять напряжение с глазных мышц, одновременно укрепив их. Тренировки для глаз следует проводить регулярно и по несколько раз за день, особенно в том случае, если Вы – ученик или Ваша работа сопряжена с напряжением зрения. Есть специалисты, которые утверждают, что гимнастика для глаз позволяет даже восстановить зрение, что, конечно, актуально не во всех случаях, поскольку есть такие дегенеративные изменения, которых изменить без хирургического вмешательства невозможно. Но Вы можете быть уверены, что сохранить зрение и замедлить дегенеративные изменения с помощью упражнений для глаз не только можно, но и нужно!

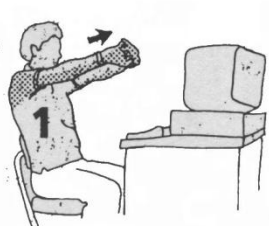
Нельзя забывать и о слухе, ведь здоровый слух – это результат нашего внимательного отношения к органам слуха (если патология не врожденная).

Гимнастика для улучшения слуха.

- Упражнения для улучшения слуха нормализуют кровообращение ушах, косвенно массируют барабанную перепонку и стабилизируют работу слуховых нервов. Лучшего всего начинать их выполнение с самого утра.

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны быть тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обоих ушек – отпустили, нажали – отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем вверх тоже 20 раз.
6. Возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону 20 раз.
8. Выгибаем их вперёд, потом в обратную сторону 20 раз.

Упражнения для снятия напряжения в спине



10–20 секунд
2 раза



10–15 секунд



8–10 секунд
для каждой
стороны



15–20 секунд



3–5 секунд
3 раза



10–12 секунд
для каждой руки



10 секунд



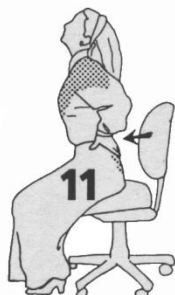
10 секунд



8–10 секунд
для каждой стороны



8–10 секунд
для каждой стороны



10–15 секунд
2 раза



Потрясите руками
8–10 секунд

Упражнения для снятия напряжения в шее (эти упражнения запрещены при обострении остеохондроза)



Повороты шеи



Наклоны шеи в бок



Наклоны вперед



Наклоны назад



Подтягивание подбородка
к животу



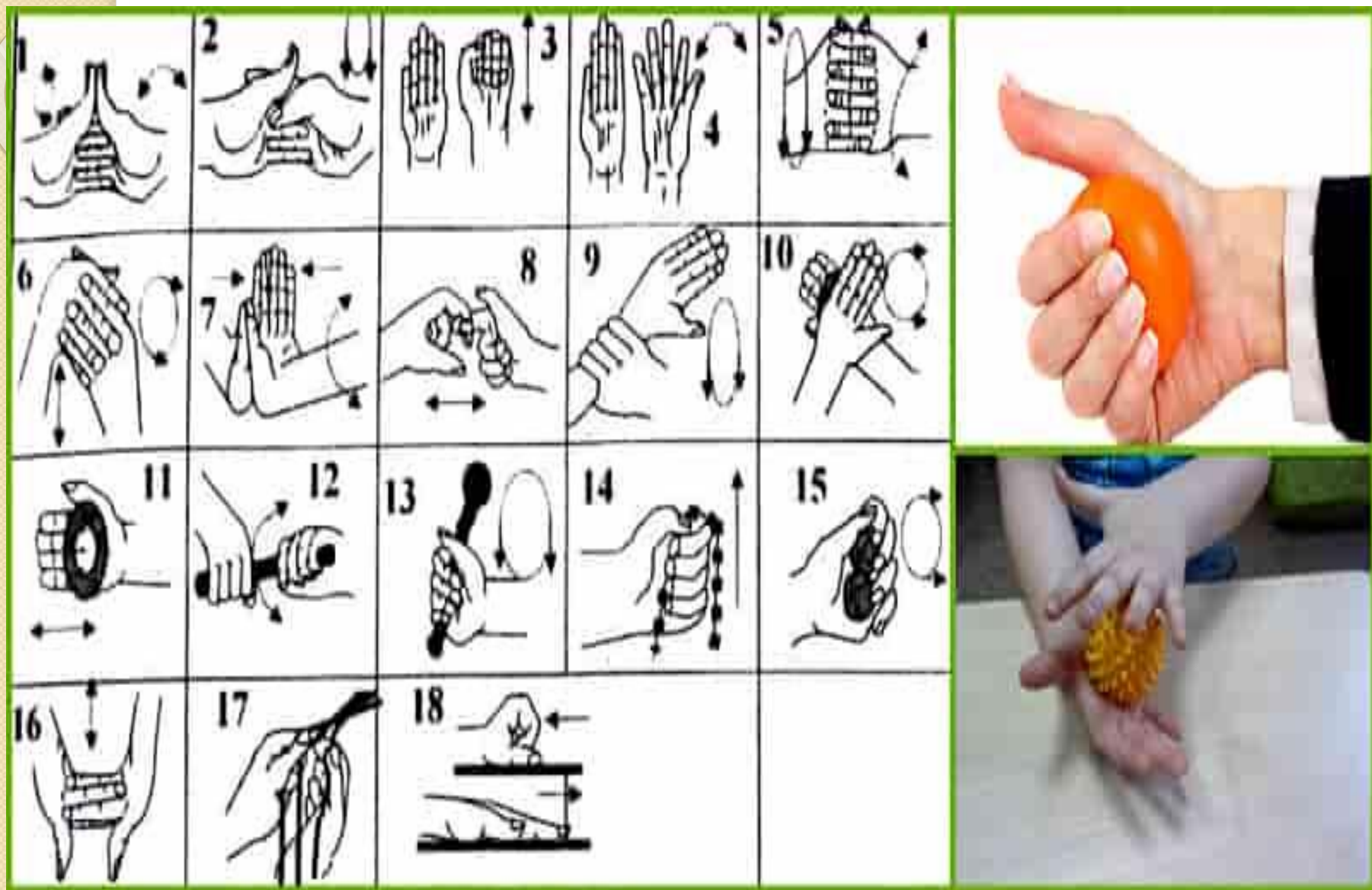
Растяжение шеи



Изометрическое упражнение:
"наклон" шеи вперед

Ученик в течение учебного дня много времени находится в условно статической позе (сидя за партой), поэтому его необходимо научить выполнять упражнения для снятия напряжения в спине и шее.

Во время длительного учебного дня нельзя забывать об упражнениях, которые помогают снимать напряжение с кистей рук.



Делайте зарядку с детьми утром, выполняйте физкультминутки во время выполнения домашнего задания, во время просмотра телевизора, работы за компьютером и просто так.

Спасибо за внимание!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

