

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ КАК ОДИН ИЗ ПРИЁМОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Федеральные государственные образовательные стандарты впервые определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

Цель моего мастер-класса: познакомить присутствующих с упражнениями для формирования правильной осанки, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

Свое выступление я начну с приёма **«Верите ли вы ...»**

1. Верите ли вы, что можно помочь учащимся сохранить свое здоровье?
2. Верите ли вы, что по окончании мастер – класса вы что-нибудь возьмёте для своей педагогической копилки?
3. Верите ли вы, что устанете работать на мастер – классе?

Сегодня в конце мастер-класса Вы сможете сделать вывод о возможности использования показанных упражнений по здоровьесбережению на своих уроках.

Для любого человека здоровье является главной ценностью. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять.

-Предлагаю вам обсудить, что же такое здоровье и каково его место в жизни человека. *(ответы)*

-Что же такое здоровьесберегающие технологии? И какова же их цель? *(ответы)*

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

-На каких этапах урока можно использовать приёмы здоровьесбережения? *(Ответы)*

Приёмы здоровьесбережения применяются на всех этапах урока. Для каждого этапа урока используются свои приёмы здоровьесбережения, позволяющие эффективно решать конкретные задачи этапа урока. Покажу, как я использую на уроках физической культуры один из приёмов здоровьесбережения.

Урок физической культуры начинается с разминки, чтобы подготовить организм для физических нагрузок, которые получают школьники в основной части урока. В комплекс ОРУ включаю упражнения для формирования правильной осанки, которые способствуют улучшению кровообращения и дыхания, трофических процессов. Выполняются из различных исходных положений, для всех мышечных групп - с предметами и без них.

Упражнения из исходного положения стоя

1. Исходное положение – стоя, руки опустить вдоль туловища, далее, отведя их назад свести в «замок». После этого делать пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, развернуть руки ладонями назад, свести их за спиной, выполняя хлопки.

3.И.п. – о. с., руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед-вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в и.п. (2-3 раза).

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6-8 раз).

Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые с удержанием предметов на голове

1.Исходное положение – стоя, руки на поясе. На голову положить какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., стараться удержать равновесие и не уронить предмет. Повторить 6-8 раз.

2.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1- 2 подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны;3-4 вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

3.И.П.-основная стойка с мешочком на голове; 1-2 присесть, руки в стороны; 3- 4 вернуться в п.и.Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

Физические упражнения для формирования правильной осанки делятся на общеразвивающие, специальные и дыхательные. Я показал ОРУ для формирования правильной осанки.

Специальные упражнения обеспечивают коррекцию имеющихся нарушений осанки. При выполнении коррегирующих физических упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются физиологические дефекты кривизны. Укрепляются мышцы спины и грудной клетки, создается мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении.

Я остановлюсь на дыхательных упражнениях, которые направлены на укрепление дыхательной мускулатуры. Регулярное выполнение дыхательных упражнений позволяет избавиться от многих негативных явлений, связанных с простудными заболеваниями, ослаблением дыхательной системы, быстрой утомляемостью. Дыхательные упражнения провожу между ОРУ, между этапами урока, на заключительном этапе урока.

Дыхательные упражнения:

1. Исходное положение – стоя. Поставить ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня груди сделать вдох через нос, опустить руки вниз – сделать выдох через рот. Повторить 4-6 раз.

2.Упражнение «Ладонки». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма:

«прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. **Помните! Активный вдох носом и абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.**

Игровая деятельность повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.

Предлагаю вам игру «Мешочек с запахами». Каждый участник по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достался из мешочка и пытается отгадать его.

Такая игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой), а также вдыхание запаха фитонцидов.

Сегодня на занятии мы с вами:

1. Выяснили, насколько остро стоит проблема здоровья школьников на современном этапе.
2. Познакомились с одним из приёмов здоровьесбережения, который вы можете использовать и на своих уроках.

Я желаю вам беречь здоровье, которое нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своих учеников. Спасибо за внимание.