МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ДУБОВОЕ

 ДОБРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

 ( **С** **ПРИЛОЖЕНИЕМ В ФОРМАТЕ Microsoft Office PowerPoint 2007)**

 **Номинация «Здоровьесберегающие технологии».**

 **ПОДГОТОВИЛА:**

 **ГАЛКИНА М.М.**

 **УЧИТЕЛЬ ГЕОГРАФИИ**

 **МБОУ СОШ С. ДУБОВОЕ**

 -1-

 Содержание.

1. Вступительное слово……………………………………………….. стр.2
2. Физкульминутки и их роль в вопросах здоровьесбережения

школьников……………………………………………………………стр.3 – 4.

1. Здоровьесбережение – составляющая часть учебно – воспитательного

процесса в МБОУ СОШ с. Дубовое………………………………… стр. 5- 6

1. Заключение …………………………………………………………... стр. 7
2. Используемая литература…………………………………………… стр. 8

 - 2 -

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

 Жан-Жак Руссо.

 Здоровье и физическое состояние детей вызывают серьезную тревогу. По статистике только каждый пятый выпускник школы может считаться здоровым. За период обучения в 10 раз возрастает близорукость, около 25-30% детей, поступивших в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников их уже 70-80%.

Здоровье подрастающего поколения – это, прежде всего, процесс сохранения и развития психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности в школе и дома. Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение, причинами которой являются социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Как следствие всего этого – низкий уровень активности учащихся на уроках.

 Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора, чтение книг, поездки в транспорте - все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях.
Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение.

 Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям – нарушениям осанки, снижению остроты зрения, повышению артериального давления, накоплению избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы.

 **- 3 -**

 **Физкульминутки и их роль в вопросах здоровьесбережения школьников.**

 **Оздоровительные физкультминутки** - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма, положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.
Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя её развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребёнку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идёт процесс его психического развития. Двигательная активность ребёнка не только способствует возрастанию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы организма.
 Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребёнка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идёт со значительным превышением, т. е. создаётся некоторый её избыток. Именно поэтому прирост мышечной массы - это предпосылка к выполнению ещё больших по объёму и интенсивности нагрузок.
Учёными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.
 Известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений приводит к нарушению осанки, к ослаблению функций дыхания и кровообращения.
 Возраст от 6 до 14 лет - период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильном положении тела легко подвергаются деформации.
 Неуравновешенность возбудительно - тормозных процессов центральной нервной системы обуславливает быструю утомляемость, кратковременность активного внимания, что отражается на деятельности анализаторов, в том числе и органов зрения. Глаз, как орган, заканчивает своё структурно - функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 6-7 лет, т. е. к моменту начала школьного обучения, орган зрения находится в стадии интенсивного развития.
 С учётом этих особенностей детского организма физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока (если тот длится не менее 40 минут).

Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

 **- 4 -**

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток.
Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я - 20-я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке. Во 2-ом - 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке, начиная со 2-ого или 3-его урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.
 Длительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.
 Ребёнку должно быть интересно; он делает не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится.

**По функциональному характеру существует следующие виды физкультминуток:**1. Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения;

2. Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук;

3. Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища;

4. Физкультминутки для снятия утомления с мелких мышц кисти.

5. Физкультминутки для снятия утомления с глаз.

 **Требования к проведению физкультминуток:**

1. Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.
2. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по   возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.
3. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.
4. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после  письменных заданий, включают движения рук, сжимание  и разжимание пальцев и т.д.
5. Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

**При проведении физкультминутки возможны следующие ошибки:**1. Подбор упражнений без учёта вида деятельности на данном уроке;
2. Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений;
3. Выполнение упражнений с недостаточной амплитудой движений.

 **- 5 -**

 **Здоровьесбережение – составляющая часть учебно – воспитательного процесса в МБОУ СОШ с. Дубовое.**

Вопросам здоровьесбережения в МБОУ СОШ с. Дубовое уделяется огромное внимание. Разработан целый комплекс мероприятий по данному направлению, который является составляющей частью единого учебно – воспитательного процесса.

Большое внимание уделяется и вопросам организации и проведения физкульминуток на уроках.

Для всех учителей физкультминутка является обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

У каждого учителя имеется свой собственный комплекс упражнений для физкульминуток в зависимости от выполняемой на уроке работы. Это, как правило, упражнения для глаз, шейного отдела позвоночника, плечевого пояса и мышц спины, которые страдают в процессе работы больше всего.

 Такой комплекс упражнений есть и у меня. Он разработан на основе рекомендаций доктора Норбекова «Дурака учить – что мертвого лечить».

**Предлагаю:**

* **Несколько упражнений для плечевого пояса и верхних конечностей.**

**Упражнение 1.** Руки вытянуты параллельно полу, кисти направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя периоды напряжения и расслабления. Повторить несколько раз.

**Упражнение 2.** Руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим ладони в сторону мизинца. Выполняем несколько пружинящих движений кистями к мизинцу. Повторить несколько раз.

**Упражнение 3.** Выпрямленную руку, свободно опущенную вдоль туловища, вращаем во фронтальной плоскости перед собой. Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем – против. Повторить несколько раз.

**Упражнение 4**. Голова прямо. Плечи тянем вперед, навстречу друг другу. Даем легкое расслабление и опять с новым усилием повторяем упражнение.

**Упражнение 5.** Тянем плечи вверх, пытаемся дотянуться до ушей и плавно опускаем. Повторяем несколько раз.

**Упражнение 6.** Сесть ровно, спину выпрямить и постараться свести лопатки до максимума; затем развести их в разные стороны. Повторить несколько раз.

* **Несколько упражнений для шейного отдела позвоночника и мышц головы.**

**Упражнение 1**. Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Пытаемся подбородном скользить по грудине вниз. Повторяем несколько раз.

**Упражнение 2**. Корпус прямой, голову слегка отклоняем назад, подбородок направлен в потолок. Тянем подбородком вверх. Затем расслабляемся и снова повторяем.

**Упражнение 3.** Стоим ровно. Голова прямо, смотрим перед собой. Поворачиваем голову вправо, затем влево. Повторяем несколько раз.

 **- 6 -**

**Упражнение 4**. Круговые движения головой. Упражнения делать неспеша, не напрягаясь.

Очень часто и сильнее всего устают во время урока глаза; особенно во время работы с контурами, картами атласа, текстом учебника, а также при просмотре видеофильмов, слайдов. Для того чтобы снять усталость с глаз предлагаю следующий комплекс упражнений.

 **Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз.**

 ***Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения***

***Исходное положение:*** сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание  сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

 ***Первое упражнение****.* На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо. Повторить 8 раз.

 ***Второе упражнение***. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

***Третье упражнение.*** На раз -  смотреть влево, на два – прямо, на три –

смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

***Четвёртое упражнение.*** Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре  вправо.

***Пятое упражнение.*** Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз.

После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих  точек помогает при глазных болезнях.

1. Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.
2. Сделать  девять главных движений  по часовой стрелке и девять против неё.
3. Провести мизинцем по кромке глазной впадины снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.
4. Сделать три аналогичных  движений в противоположную сторону – три раза.
5. Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. Повторить 9 раз.

 После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).

 **- 7 -**

Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта используемых учителем педагогический технологий.

В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.
Здоровье школьников – это **политика, в которой воплотится наше будущее**.

Использование здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения, играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения,

**учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье**

(Приложение «Физкультминутки на уроках географии» в формате Microsoft Office PowerPoint 2007 на диске).

 **- 8 -**

 Используемая литература.

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - Москва: Вако, 2005.

2. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие. - 2-е изд. Испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004.

3. Физкультминутки. С. А. Левина, С. И. Тукачёва. Волгоград: Учитель, 2005.

4. Доктор Норбеков «Дурака учить – что мертвого лечить».