**КОНКУРС МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК**

***«Здоровьесберегающие технологии в моей практике»***

**Мыратниязова Светлана Модестовна**

**мастер производственного обучения**

**ГБОУ СО СПО «Энгельсский политехникум»**

**Г.Энгельс Саратовская область**

Я работаю мастером производственного обучения по профессии «Штукатур» обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Все мои ученики - выпускники школы 8 вида, то есть имеют умственную отсталость.

В нашем техникуме созданы все необходимые условия для обучения таких детей, получения ими рабочей профессии и социализации в обществе.

На уроках производственного обучения особое внимание уделяю здоровье сбережению моих подопечных. Одним из методов сохранения работоспособности ребят считаю физкультпаузы, которые провожу каждые 15-20 минут работы в учебной мастерской. Представляю комплексы упражнений, которые разработаны на основе рекомендаций ведущих специалистов РФ в области специальной физической культуры. В комплекс входят как упражнения для снятия физического напряжения, так и упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения головного мозга и восстановлению внимания обучающихся.

**Упражнения для снятия статического утомления мышц.**

Комплекс 1(сидя за партой)

1. И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.
2. И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п..

Комплекс 2(стоя за партой)

1. И.п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.
2. И.п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

**Упражнения для мобилизации внимания**

1.И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 —левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - руки отводятся назад. 2 - руки развести в стороны, 3 - поднять руки вверх, стать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

3.И.п. – стоя.1 - поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; 2- вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

**Упражнения для улучшения мозгового кровообращения**

1.И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя на стуле или стоя. 1-2 - круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

3. И.п .- сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. 1 - обхватить себя за плечи как можно крепче. 2 - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

4. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. 1 - повернуть голову направо. 2 - исходное положение. 3 - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе

**Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти**

1.И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

2.И.п. - руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание

 3.И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

 **Упражнения для глаз**

1.Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1- 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3.Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

 4.Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 -6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

 5.Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6.Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

7.Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.

 **Упражнения для снятия утомления**

Помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх. Повторить три раза.

1. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.
2. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком (15-20 секунд).
3. Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
4. С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)
5. Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)