Мастер – класс

«Современные оздоровительные методики»

Ход занятия.

Мотивационный блок.

Учитель: Ребята! Сегодня мы проведём урок здоровья в спортивном зале. Один из известных людей А. А. Леонов сказал: «Человек - высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым». Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его нужно беречь.

- Получен от природы в дар,  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз,  
Здоровье, очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить

Девиз нашего урока здоровья: « Сам себе я помогу и здоровье сберегу»

.Ребята а как можно сберечь здоровье?   Что для этого нужно делать?

Одним из путей, сохранения и укрепления здоровья, могут стать оздоровительные методики. Занимаясь по этим методикам можно предупредить то или иное заболевание, повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Подобрав соответствующие упражнения, можно исправить дефекты осанки. Физические упражнения благотворно влияют и на развитие дыхательного аппарата. Повышается жизненная ёмкость лёгких, максимальная лёгочная вентиляция. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями сердце ребёнка увеличивается в объёме, повышается его тонус, что способствует развитию выносливости.

Сейчас я с вашей помощью покажу некоторые упражнения для прафилактики плоскостопия, сколиоза, а также некоторые упражнения дыхательной гимнастику А. Н. Стрельникова .

Приглашаю сюда желающих.

Предлагаю вам начать с упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

Разминка.   
**.** (муз 2)  Самомассаж стоп

Ребята, снимают носки, сидя на скамейку и слегка массируют ступни.

1. Растирание.

Производятся круговые движения от основания пальцев к пятке по внутреннему, внешнему сводам и середине стопы.

2.Растираниевнутреннего и внешнего свода стопы (большой нажим пальцами на среднюю часть свода).

3.Постукивание.

Выполняется тремя пальцами - указательным, средним и безымянным.

Положительное влияние оказывают разновидности ходьбы

.(муз 3)Разновидности ходьбы

1. Ходьба на носках – руки вверх.

2. Ходьба на пятках – руки в замок, за голову.

3. Ходьба, на носках высоко поднимая колени.

4. Ходьба на внешней стороне стопы – руки за спину.

5. Перекаты с пятки на носок – руки на поясе.

.II. Основной комплекс упражнений.

Сейчас мы с вами пройдем по дорожке здоровья. Наступаем на предметы уверенно, всей стопой

Ребята, но существуют специальные упражнения которые не только предупреждают но и выполняют функцию коррекцию стопы.

(муз 4)Специальные упражнения

1Поднимание на носках (носки вместе, пятки врозь).  
2. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

(муз 5)

3. И.п. – то же. Вращение стопы.

4. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.   
5. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.   
6. Сидя на стуле, катать стопами деревянную палку:

-всей плоскостью стопы, оказывая давление на палку с максимальной амплитудой движений от пальцев до пятки и обратно;

-наружным сводом стопы;

- внутренним сводом стопы.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Учитель. Прямая спина, расправленные плечи, развернутая грудь, поднятая голова – это признаки хорошей осанки, и следовательно, красоты, здоровья и высокой работоспособности. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается с детства, пока хрящевая ткань в позвонках не заменилась костной. Важно следить за своей осанкой. Неправильная осанка может нанести непоправимый вред здоровью. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения лежа на спине.

1) «Кто я? Какой я?» Лечь на спину, руки прижать к туловищу, вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться в исходное положение (4 раза);

2) «Велосипед». Вращение ногами вперед, назад(6 раз);

3) «Прямой угол». Лежа на спине, отвести руки за голову. Поднимать ноги по очереди вверх по возможности под прямым углом; горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

4) «Плавание». Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнять голову и плечи насколько это возможно.

5) «Рыбка» Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

6) «Окошко» Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

Дыхательная гимнасти

Правильное дыхание позволит подготовить организм к предстоящим нагрузкам или отдохнуть после нагрузки, снять напряжение, раздражение или волнение, у дыхательной гимнастики нет противопоказаний.

Дыхательная гимнастика.

И.п. – сидя на полу, ноги скрестно:

1. «Холодный ветер» Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку (2 раза)

2. «Теплый ветер» Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком «ха – а», согревая руки (2 раза)

3. «Нюхаем цветы» Три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот (4 раза)

4. Дыхание через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, затем наоборот (2 раза по 20с)

5. «Жужжание пчелы» Вдох через нос, выдох со звуком «ж» через нос (2 раза).

III. Заключительная часть.

1.Упражнение на расслабление. Лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыть. Расслабить пальцы ног, затем стопы, голени, колени, бедра, затем пальцы рук, кисти, запястья, предплечья, поясницу, спину. Голову, лицо, начиная со лба, затем глаза, щеки, губы, язык.

Дыхание свободное, сердце бьется спокойно, все мышцы расслаблены. Играет спокойная музыка. Учащиеся отдыхают(2 -3 мин). Затем спокойно, без рывков, встают, принимают правильную осанку.

**Мастер –класс по теме**

**"Оздоровительные методики на уроке физической культуры и во внеурочной деятельности"**

Подготовил

учитель физической культуры

Щербакова Н. В.

15.03.2013 г.