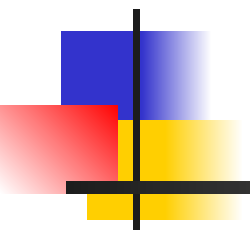


Оздоровительные технологии в образовательном процессе

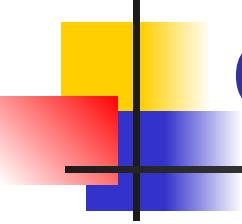
Здоровье - еще не всё, но жизнь
без здоровья – ничто.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ



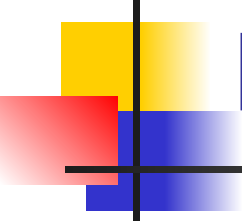
Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое
бездействие.

Аристотель



Правильная осанка обеспечивает:

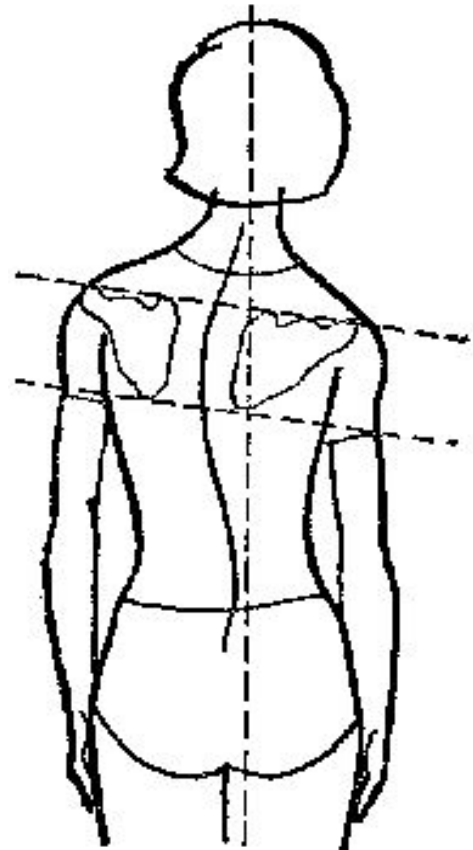
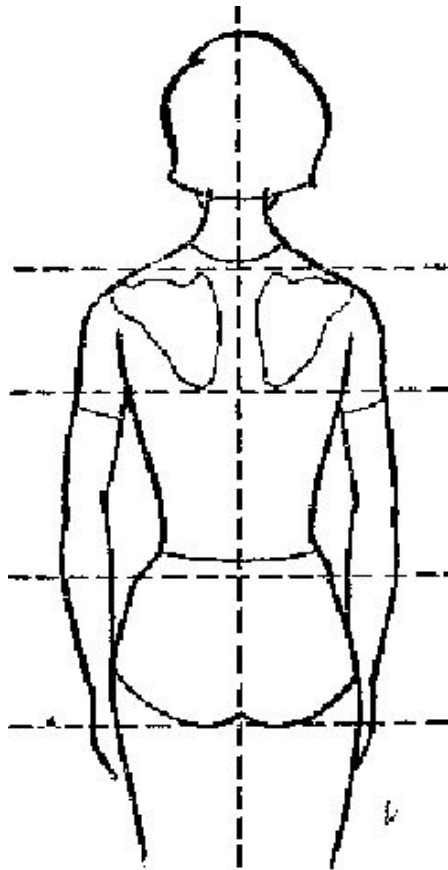
- оптимальную деятельность опорно-двигательного аппарата,
- правильное размещение внутренних органов
- оптимальное положение общего центра тяжести тела
- нормальное функционирование спинного мозга, его передних и задних нервных корешков
- нормальное функционирование мышечной системы и всех внутренних органов.



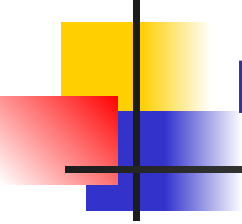
Нарушения осанки приводят к:

- слабому физическому развитию как результат гиподинамии
- мышечной гипотрофии и ослабление связочно-суставного аппарата
- изменениям позвоночника
- формированию мрачного настроения, развитию «комплекса неудачника» и т.д.

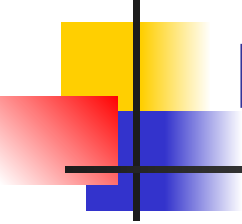
Вид спины во фронтальной плоскости



Шесть точек при фиксации правильной осанки у ровной поверхности:

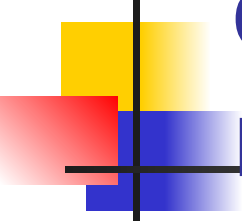


- затылок, при этом голову следует держать так, чтобы внешний угол глаза и верхний край уха находились на линии параллельной полу;
- спина, прислонившись к поверхности лопатками;
- плечи (верхней частью рук);
- ягодицы;
- икроножные мышцы;
- пятки.



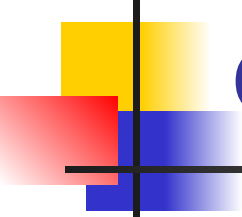
Характерные признаки неправильной осанки:

- ***выдвинутая за продольную ось тела голова***
- ***сведенные вперед, напряженно поднятые плечи***
- ***выпяченный живот***
- ***несколько отставленный назад таз***
- ***круглая спина и запавшая грудная клетка***



Состав комплекса оздоровительных упражнений на уроке:

- упражнения на коррекцию положения тела, формирование осанки;
- упражнения на укрепление мышц туловища;
- упражнения на потягивание и развитие гибкости позвоночника;
- упражнения на развитие подвижности суставов;
- дыхательные упражнения;
- 2-3- упражнения для глаз.



Пример комплекса оздоровительных упражнений

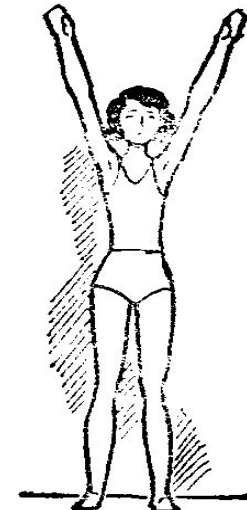
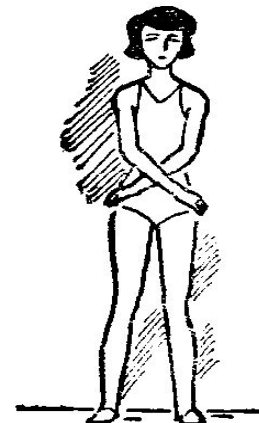
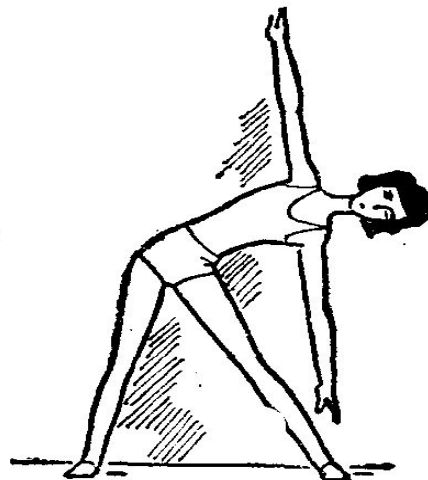
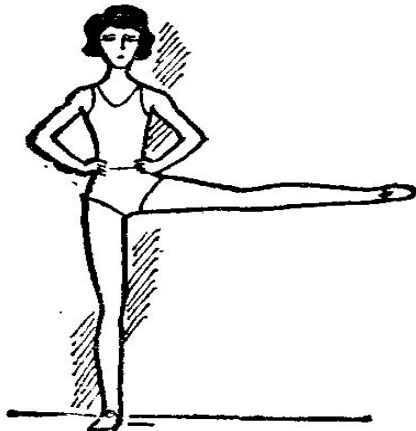
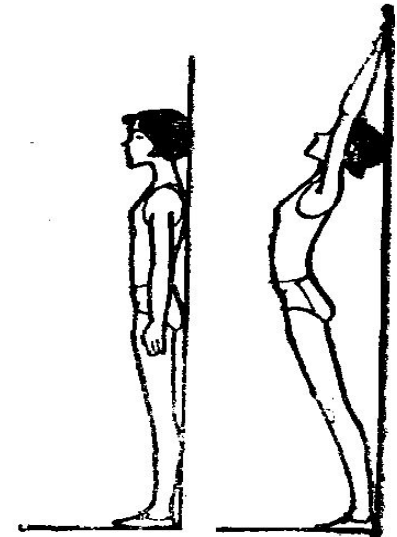
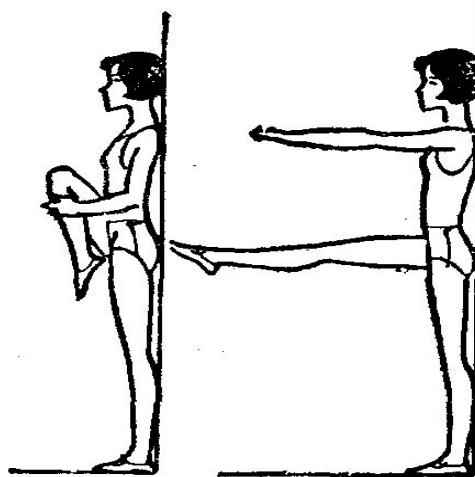
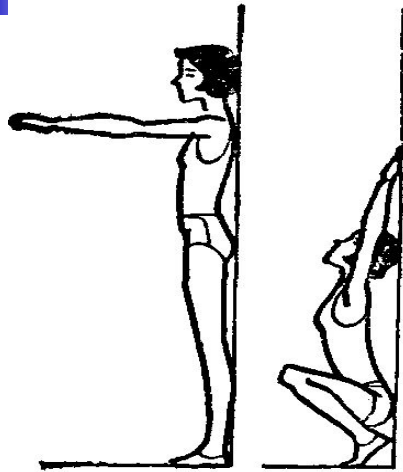
- И.п. – сидя без опоры на спинку парты, руки опущены, спина выпрямлена. «Раз» – руки к плечам; «два» – руки вверх, поднять голову, посмотреть на пальцы рук, потянуться, глубокий вдох; «три» – руки к плечам, голову опустить, посмотреть перед собой; «четыре» – И.п., выдох. (4 раза в медленном темпе)
- И.п. – сидя на краешке скамьи, руки на поясе, сохраняется правильная осанка как и в первом упражнении. «Раз» – отвести локти назад, наклонив голову назад, глубоко вздохнуть, шире развести плечи, лопатки свести; «два-три» – удерживать положение; «четыре» – локти вперед, наклонив голову вперед, выдох. (2-3 раза в медленном темпе)

Пример комплекса оздоровительных упражнений

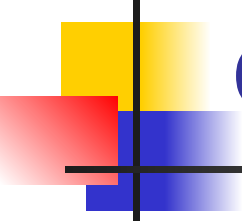
(продолжение)

- И.п. – сидя с опорой на спинку скамьи, руки опущены. «Раз-два» – поднять колено к груди, прижать руками, наклонив голову вперёд; «три-четыре» – И.п.; «пять-восемь» – то же, другой ногой. Дыхание произвольное.
- И.п. – сидя, руки заведены за спинку скамейки. На четыре счета выпрямленными ногами выполняются различные круговые, крестообразные движения.

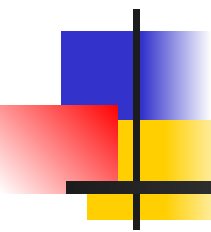
Упражнения у вертикальной плоскости



Упражнения для развития СТОПЫ:

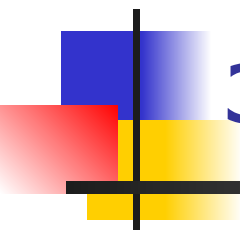


- Потянуть носок стопы медленно, но с усилием (на себя, от себя), совершая небольшие колебательные движения. В момент потягивания мышцы стопы усилием воли напрягаются.
- Сгибание и разгибание пальцев ног. Движение должно имитировать захват какого-либо предмета, при этом допускает небольшое движение всей стопой.
- Вращательные движения стопой в одну и в другую стороны. Нога неподвижна и только вытянута стопа «рисует» в воздухе круги, то увеличивая, то уменьшая их диаметр.



Наблюдайте за вашим
телом, если хотите, чтобы
ум работал правильно

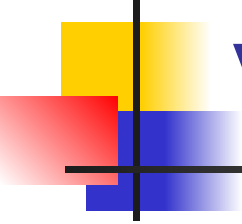
Рене Декарт



Предупреждение и профилактика болезней зрения:

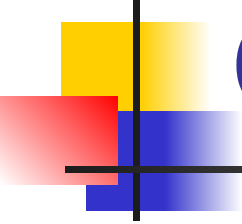
Ничего не может быть страшнее, как
потерять зрение: это невыразимая обида,
она отнимает у человека девять десятых
мира.

А.М. Горький



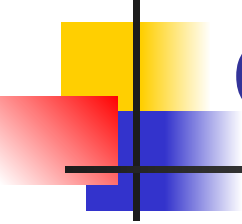
Причины снижения зрения в у школьников:

- Нервно-психическое напряжение (перенапряжение)
- Ограниченность активных движений
- Ограниченность расстояний при работе глаз (25-30 см чаще 6-10 см)
- Резкое увеличение зрительных нагрузок
- Блики школьной мебели и др.



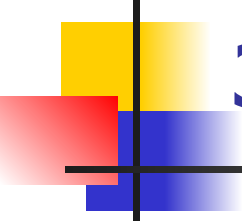
Основные глазные болезни:

- **Близорукость (миопия)** - нарушение зрения, при котором люди, подверженные этому заболеванию, плохо видят отдаленные предметы.
- **Дальнозоркость (гиперметропия)** - оптический недостаток глаза, при котором нарушена способность ясно видеть на близком расстоянии. Причиной данного нарушения зрения может служить относительная слабость преломляющего аппарата глаза, короткая передне-задняя ось глазного яблока.



Основы нормального функционирования глаз:

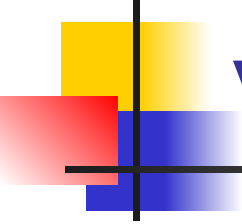
- В состоянии расслабления здоровый глаз будет правильно функционировать, подобно фотокамере, сокращая свою ось при рассматривании удаленных предметов и удлиняя при рассматривании близких предметов за счет изменения формы глазного яблока.



Здоровьесберегающая задача учителя:

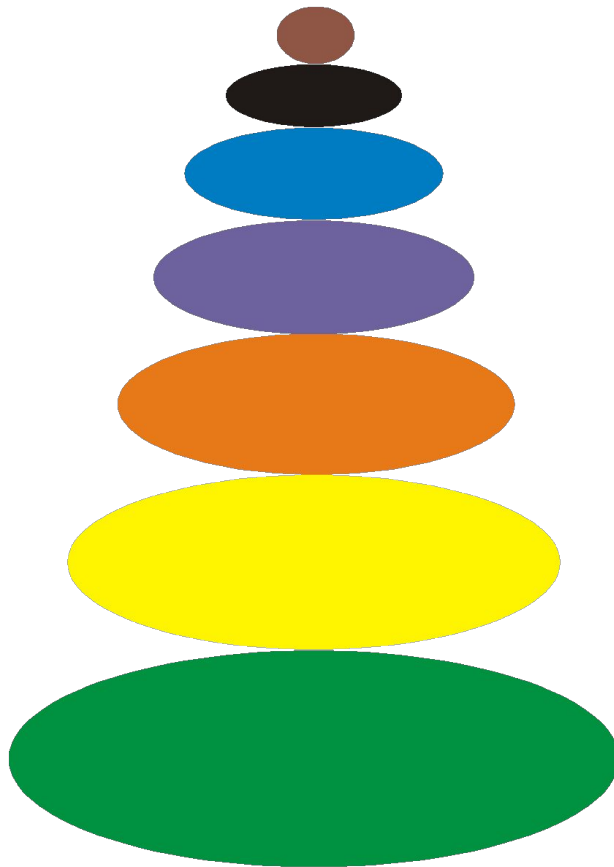
- **расширять зрительно-пространственную активность в режиме любого урока.**

Приемы расширения зрительно-пространственной активности на уроке:

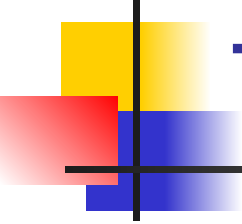


- учитель демонстрирует в течение нескольких секунд 7-9 мелких изображений предметов, затем убирает их и просит детей воспроизвести увиденное;
- после кратковременного показа учитель незаметно для учащихся меняет местами две картинки и просит сказать, что изменилось;
- используя иллюстрации из различных детских журналов, найти как можно больше различий между двумя похожими картинками;
- в запутанном лабиринте из нескольких линий найти оба конца одной и др.

Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?



Оздоровительный эффект таких занятий:

- развивается зрительно-моторная реакция,
- улучшается чувство локализации в пространстве,
- развивается стереоскопическое зрение,
- развивается различительно-цветовая функция.

Работа со «зрительным кругом» на уроке

