

Физкультурно-оздоровительная

работа в образовательных

учреждениях: малые формы

Учебное пособие для студентов,
обучающихся по направлению подготовки:

440301 «Педагогическое образование»,

направление (профиль) «физическая
культура» и получающих квалификацию
бакалавр

УДК 796:373.1(075.8)

ББК 74.200.554я73

К 64

ISBN 978-5-8353-1488-1

Коновалова Н.Г. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях: малые формы. Учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки: 440301 «Педагогическое образование», направление (профиль) «физическая культура» и получающих квалификацию бакалавр

Рецензенты:

Левина И.Л. – доктор медицинский наук, профессор, директор
института физической культуры СибГИУ

Ромашевская Н.И. – кандидат педагогических наук, доцент, зав.
кафедрой спортивных дисциплин и методики
преподавания

Новокузнецкий филиал-институт Кемеровского государственного университета (НФИ КемГУ), 2016

Аннотация

Учебное пособие предназначено для изучения предмета «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях» студентами факультетов физической культуры вузов на занятиях и самостоятельно. Пособие включает презентации лекционного материала, контрольно-измерительные материалы и задания для практических занятий.

Предисловие

- Дисциплина «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях» входит в вариативный компонент образовательной программы студентов, обучающихся по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура» и получающих квалификацию бакалавр.

Предисловие

- *Цель* дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях» — изучить основы оздоровительной работы как научно-методическую базу для осуществления процесса обучения физической культуре в учреждениях общего полного, начального и среднего профессионального образования.

Предисловие

Задачи дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях»:

- обучение школьника основам здорового образа жизни с учетом возрастных особенностей;
- построение воспитательно-образовательного процесса на здоровьесберегающей основе;
- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств развития, формирования и сохранения здоровья;

Предисловие

Задачи дисциплины «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях»:

- применение современных средств оценивания результатов обучения;
- применение средств физической культуры в вопросах сохранения здоровья школьника;
- профилактика распространения психоактивных веществ и социально значимых заболеваний;
- формирование культуры здоровья, как одной из частей общей культуры человека.

Предисловие

- Для изучения этой дисциплины существуют базовые учебники, рекомендованные Министерством образования, в том числе:
- Здоровый Образ Жизни Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П. Учебное пособие / Москва, 2012. – 86с.
- Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека Московченко О.Н. Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет. Москва, 2012.-312с.

Предисловие

Данное учебное пособие отличается:

- четкая рубрикация материала;
- пошаговое описание хода выполнения лабораторных работ;
- Полная адаптация содержания к разделам образовательной программы.

Цель пособия — помочь студентам в освоении предмета «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях».

Все темы разделены на 2 модуля:

1. Общие вопросы

2. Малые формы оздоровительной физической культуры

Модуль 1

Общие вопросы оздоровительной физической культуры

1. Здоровье населения как социальная проблема
2. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях
3. Малые формы двигательной активности в образовательном процессе
4. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой

Лекция 1

Здоровье населения как социальная проблема

Немного истории

В древнейшие времена здоровье давало возможность племени добывать себе еду, обеспечивать защиту.

Его восстанавливали, как умели, но специально не укрепляли.

В Древнем Египте

Забота о красоте и здоровье была важной составной частью общей культуры наряду с лечением болезней и заботой о посмертном благополучии

В культурах Древних Китая, Индии

- появилась забота о сохранении и приумножении здоровья, в отличие от лечения болезней.
 - Эта забота включала:
 - умеренность в пище и эмоциях,
 - гимнастику,
 - телесно-духовные практики (ци-гун, йога)
- ставила целью достижение гармонии человека.

Античные времена

- Спарта - культ физического здоровья. Спартанцы были наиболее сильными и выносливыми.
- Гиппократ, ведущий свой род от Асклепия, сына Аполлона, уделял внимание ЗОЖ.
- В Древнем Риме причинами болезней считали вредность климата и образа жизни, хотя допускали фактор случайности.

Средние века

Противопоставление души и тела с акцентом на душу и падением санитарной культуры, культуры тела принесло разорительные эпидемии и пандемии, сокращение продолжительности жизни.

В России

- Исконно санитарная культура была высокой. Города строились с учетом требований гигиены, было принято регулярное мытье, бани, закаливание.

Здоровье -

состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов (ВОЗ).

- **соматическое** - совершенная саморегуляция, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

- **социальное** - мера трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение к обществу.

- **личностное** - стратегия жизни, умение управлять жизненными обстоятельствами.

нравственное
социальное
физическое

4 состояния организма:

1. Состояние с достаточными функциональными возможностями — удовлетворительная адаптация - **абсолютно здоров.**
2. Донозологические состояния, функциональное напряжение механизмов адаптации— **практически здоров.**
3. Преморбид - снижение функциональных резервов - неудовлетворительная адаптация - **нездоров.**
4. Срыв адаптации, резкое снижение функциональных возможностей - **болен.**

Факторы, определяющие здоровье

Факторы, влияющие на здоровье	Значение для здоровья, примерный удельный вес (%)	Группы факторов риска
Образ жизни	49-53	Курение, употребление алкоголя, характер питания, вредные условия труда, стресс, двигательный режим, материально-бытовые условия, употребление наркотиков, лекарств, семейное положение, образовательный, культурный уровень, уровень урбанизации.
Генетика	18-22	Предрасположенность к наследственным болезням.
Природно-климатические условия	17-20	Чистота воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений; уровень космических, магнитных и других излучений
Здравоохранение	8-10	Эффективность профилактических мероприятий, своевременность и качество медицинской помощи.

**Клиническая медицина имеет дело с
больным человеком!**

**Образовательные учреждения и
семья формируют образ жизни**

О здоровье народа судят по

- **демографическим** показателям:
рождаемость, смертность, естественный прирост населения;
- **медицинским** показателям - заболеваемость, инвалидность, смертность...;
- **социально-экономическим** показателям -
сумма и структура расходов на здравоохранение;
- результатам **социальных опросов**

Демографические показатели РФ

- С 90-ых г.г. наблюдали убыль населения.
- В 2010г. этот процесс остановлен.
- В 2012 г. численность населения России впервые увеличилась, на первое полугодие 2013 г. составила 143,3 млн. человек.
- В 2013 г. Россия преодолела естественную убыль населения.
- Современное состояние - естественный прирост населения, устойчивый рост рождаемости и медленное снижение смертности.

Демографические показатели Кузбасса за 5 лет

- Коэффициент рождаемости вырос на 16,8%
- Общий коэффициент смертности снизился на 6,9%
- Коэффициент младенческой смертности снизился на 19,4%
- Естественная убыль уменьшилась в 2,1 раза.

Демографические показатели Кузбасса за 2 года

- Общая смертность снизилась на 4,6%.
- Рождаемость возросла на 7,1%.
- Продолжительность жизни увеличилась на полгода и составляет 66,8 года.
- 75 тыс. человек перешагнули за 80 лет, 150 – за 100 лет.
- Снизилась заболеваемость туберкулезом, онкологическими, венерическими, психическими заболеваниями, наркоманией.

Распределение численности населения по полу и отдельным возрастным группам по субъектам РФ на 1.01.13

(тысяч человек)

	все	в том числе		Из общей численности населения		
		мужчины	женщины	дети до 15 лет	подростки 15-17 лет	женщины 15-49 лет
РФ	143347,1	66353,5	76993,6	22817,1	4097,2	36042,2
СФО	19278,2	8967,8	10310,4	3387,3	573,9	4883,9
Республика Алтай	210,3	99,5	110,8	53,3	7,6	52,7
Республика Бурятия	971,8	462,1	509,7	205,8	32,1	247,1
Республика Тыва	310,5	147,9	162,6	94,9	14,8	84,2
Республика Хакасия	533,0	247,3	285,7	99,9	16,2	134,2
Алтайский край	2398,7	1107,9	1290,8	396,6	64,8	578,3
Забайкальский край	1095,2	524,0	571,2	221,9	38,3	278,4
Красноярский край	2846,5	1327,9	1518,6	480,1	85,6	740,3
Иркутская область	2422,0	1120,4	1301,6	453,2	78,9	620,2
Кемеровская область	2742,5	1257,5	1485,0	469,9	78,1	682,3
Новосибирская область	2709,5	1261,4	1448,1	415,9	69,7	683,0
Омская область	1974,0	912,0	1062,0	320,5	58,4	502,0
Томская область	1064,2	499,9	564,3	175,3	29,4	281,2

Смертность населения по основным классам причин смерти по субъектам РФ, 2012

(умерших на 100 000 человек населения)

	умершие от всех причин смерти	из них по причинам смерти						
		инфекционные и паразитарные болезни	из них туберкулез	новообразования	болезни системы кровообращения	болезни органов дыхания	болезни органов пищеварения	внешние причины смерти
РФ	1331,2	22,4	12,5	203,1	737,1	49,4	62,1	135,3
СФО	1366,7	37,7	23,7	208,0	687,2	64,3	62,6	181,3
Республика Алтай	1153,9	18,1	12,4	142,8	528,7	73,1	44,9	255,0
Республика Бурятия	1241,7	27,6	15,4	174,7	598,9	78,4	66,4	236,2
Республика Тыва	1120,0	70,0	58,7	113,3	382,7	60,3	73,2	330,7
Республика Хакасия	1340,1	24,4	15,6	208,2	680,1	66,5	56,1	195,3
Алтайский край	1462,0	44,8	29,1	226,7	737,8	71,7	46,2	152,9
Забайкальский край	1309,9	26,2	16,4	163,5	614,6	74,3	48,2	235,7
Красноярский край	1299,2	30,0	18,5	222,2	614,5	67,1	72,6	177,7
Иркутская область	1388,2	58,7	35,5	192,9	716,2	71,7	80,0	188,9
Кемеровская область	1515,1	47,6	29,2	226,3	702,4	66,8	73,6	212,1
Новосибирская область	1359,3	40,0	25,0	208,8	767,1	46,3	54,0	145,1
Омская область	1380,9	22,6	16,4	217,7	800,0	55,1	49,1	152,0
Томская область	1192,0	13,7	5,8	212,4	528,6	54,9	67,0	133,2

Умершие в трудоспособном возрасте по субъектам РФ, 2012г.

	Всего		На 1000 человек соответствующего пола и возраста	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Российская Федерация	394762	101550	8,9	2,4
Республика Адыгея	62205	17596	10,4	3,1
Республика Алтай	670	199	10,8	3,3
Республика Бурятия	3317	1027	10,9	3,6
Республика Тыва	1204	507	13,7	5,5
Республика Хакасия	1628	481	10,0	3,1
Красноярский край	7124	1887	9,7	2,8
Иркутский край	3846	1145	11,1	3,6
Челябинский край	8837	2469	9,8	2,9
Томская область	8999	2704	12,2	3,8
Новосибирская область	10232	2905	12,2	3,6
Самарская область	7681	2014	9,0	2,6
Оренбургская область	5767	1470	9,3	2,5
Курганская область	2900	788	8,5	2,5

Что определяет демографическую проблему?

- Демографы настаивают на упадке духовного состояния населения



Группы факторов, определяющих здоровье

- **образ жизни (50% в общей доле влияния);**
- **внешняя среда (20%);**
- **наследственность (20%);**
- **медицинское обслуживание (10%).**

Укрепляют здоровье

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- адекватная физическая нагрузка;
- здоровый психологический климат;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождения.

Ухудшают здоровье

- курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами;
- несбалансированное питание;
- гиподинамия, гипердинамия;
- стрессовые ситуации;
- недостаточная медицинская активность;
- сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

Лекция 2

Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях

Физкультурно-оздоровительную работу регламентируют документы

- Закон РФ «О физической культуре и спорте»
- Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период 2006-2015 год
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»
- Закон РФ «Об образовании»

Место ФОР среди здоровьесберегающих мероприятий



Формы работы

- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- Спортивно-оздоровительная работа в классах
- Внеурочная работа в школе
- Участие в районных соревнованиях
- Агитация и пропаганда
- Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом
- Хозяйственные мероприятия
- Организационная работа

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

- Подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах.
- Физкультминутки на общеобразовательных уроках
- Динамический час в группе продленного дня
- Утренняя гимнастика до учебных занятий

Работа в классах

- «Часы здоровья»
- Классные часы «здоровый образ жизни»
- Спортивные праздники

Внеурочная работа в школе

- Футбольные соревнования
- Осенний кросс
- Спортивное ориентирование
- Баскетбольные соревнования
- Лыжные соревнования (кросс)
- Лыжные соревнования (эстафета)
- Волейбольные игры
- Троеборье
- Легкоатлетический забег
- «Безопасное колесо»
- Президентские состязания
- Туристический поход

Внеурочная работа в школе

- День Здоровья в школе.
- Спортивный праздник в школе
- «Веселые старты» начальных классов
- Туристический слет
- Ориентирование в лабиринте
- Олимпиада по физкультуре
- Военно-спортивная игра «Зарница»
- Соревнования внутри классов

Участие в районных мероприятиях

- Спортивных соревнованиях
- Открытых стартах на лучшего бегуна, прыгуна, метателя, различные виды соревнований “Олимпийская снежинка”, “Золотая шайба”, “День бегуна”...
- Физкультурно-развлекательных мероприятиях: «Весёлых стартах», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.

Агитация и пропаганда

- Стенды: «Учебно-спортивная информация», «Спортивные достижения учащихся»...
- Выпуск информационного листка спортивных событий в школе
- Балльно-рейтинговая оценка спортивных достижений школьников

Агитация и пропаганда

- Беседы и лекции на темы: «утренняя гимнастика школьника», «гигиена школьника», «отказ от вредных привычек».
- Тренинги «Мы выбираем здоровье!»...
- Спортивные вечера
- Встречи с лучшими спортсменами школы и города

Работа с родителями учащихся

- Лекции для родителей: «личная гигиена школьника», «распорядок дня и двигательный режим школьника», «воспитание правильной осанки у детей»...
- Консультации для родителей по вопросам физического воспитания, закаливания и укрепления здоровья детей
- Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Работа с учителями

- Привлечение учителей к участию в спортивных мероприятиях
- Разучивание с учителями упражнений для малых форм физической культуры на уроках
- Помощь в составлении комплексов упражнений для малых форм физической культуры
- Консультирование по частным вопросам

Организационная работа

- Годовой план физкультурно-оздоровительной работы включает все формы работы, мероприятия, сроки проведения, ответственных.
- План обсуждает педагогический совет и утверждает директор до начала учебного года.
- План вывешивается в учительской, спортивном уголке.

Организационная работа

- Школьников знакомят с планом мероприятий на организационном собрании
- Родителей знакомят с планом на родительском собрании
- Формируют физкультурный актив, назначают физоргов
- Обновляют состав редакционных коллегий спортивных листков

Хозяйственные мероприятия

- Приобретение спортивного инвентаря
- Ремонт спортивного инвентаря
- Ремонт и оборудование рекреационных зон для занятий физической культурой
- Ремонт спортивных залов
- Оборудование спортивной площадки во дворе школы
- Приобретение призов...

Лекция 3

Малые формы двигательной активности в образовательном процессе

Малые формы:

- утренняя зарядка,
- вводная гимнастика,
- физкультпаузы, физкультминуты,
- подвижные перемены,
- «микросеансы» отдельных упражнений в повседневном режиме дня...

Отличительные особенности малых форм физической активности

- комплексы физических упражнений и элементов самомассажа
- продолжительность 1 - 5 минут
- узкая направленность на решение частных задач
- малая физическая нагрузка
- недифференцированность структуры

Использование малых форм физической активности позволяет:

- частично восполнить дефицит суточной потребности в движениях;
- уменьшить утомление, повысить трудоспособность;
- управлять самочувствием в широких пределах;
- укрепить здоровье;
- развивать когнитивные способности: память, мышление, воображение.

- Учение – это сложная познавательная деятельность, которая осуществляется при взаимодействии различных мозговых структур.
- Если познавательные процессы протекают на фоне положительных эмоций, то вырабатываются вещества, которые активизируют мышление и улучшают запоминание.

- Физическая активность, используемая непосредственно в процессе обучения, способна существенно повысить эффективность образовательного процесса, уменьшить утомляемость, стрессогенный компонент, стимулировать когнитивные функции.

Почему именно двигательная активность?

- Большая часть ЦНС управляет опорно-двигательным аппаратом;
- На слайдах представлены проекции опорно-двигательного аппарата в проводящих путях спинного мозга, в коре мозжечка и коре больших полушарий.

- Наибольшее представительство в коре мозжечка, коре больших полушарий имеют **кисти и лицо**. На уровне спинного мозга – **кисти и стопы**.
- Конечности проецируются на противоположные полушария, поэтому, давая одновременную нагрузку на правые и левые конечности, **стимулируем работу обоих полушарий, активизируем межполушарные связи**.
- Верхние и нижние конечности представлены разными проекционными зонами. Поэтому, давая нагрузку одновременно на верхние и нижние конечности, **стимулируем работу различных отделов головного и спинного мозга, взаимодействие различных зон коры больших полушарий, коры мозжечка**.

- Включение в двигательную активность одновременно верхних и нижних конечностей активизирует работу всей ЦНС, позволяет ликвидировать очаги застойного возбуждения по принципу отрицательной индукции, снимает утомление.
- Механизм этого воздействия необходимо использовать в работе педагога.

- Представительство пальцев в коре мозжечка и больших полушарий служит морфо-функциональным базисом высокой эффективности пальцевых гимнастик для развития, предупреждения обратного развития мозга и высших психических функций.

Малые формы физической активности на занятии

- создают условия для трансформации позиции учащегося из пассивной в активную
- создают ситуацию успеха в работе всех участников образовательного процесса
- формируют атмосферу сотрудничества вместо оппозиции учитель-ученик

Эффекты использования малых форм физической активности в учебном процессе:

- улучшение микроклимата в коллективе
- повышение интереса к учебе
- улучшение эмоционального состояния учащихся и преподавателя
- улучшение кратковременной памяти, внимания учащихся

Вариант чередования МФ при учебе в 1 смену:

1. упражнения, способствующие пробуждению
2. гимнастика для глаз
3. коррекция осанки
4. гимнастика, самомассаж, улучшающие кровоснабжение головного мозга
5. психоэмоциональная разрядка
6. упражнения, снимающие статическое напряжение с аксиальной мускулатуры
7. упражнения, самомассаж, для концентрации внимания, активации мыслительной деятельности
8. общая активация организма

Вариант чередования МФ при учебе во 2 смену

1. упражнения для концентрации внимания
2. коррекция осанки
3. гимнастика, самомассаж для улучшения кровоснабжения головного мозга
4. гимнастика для глаз
5. упражнения, снимающие статическое напряжение с аксиальной мускулатуры.
6. упражнения для концентрации внимания и активации мыслительной деятельности
7. общая активация организма
8. гимнастика для глаз

Для усиления оздоровительной направленности физкультминут при подборе малых форм физической активности учитывают состояние здоровья целевой аудитории

Использование малых форм физической активности в работе педагогов позволяет:

- выучить ряд комплексов физических упражнений и самомассажа,
- проверить их действие на свой организм,
- сформировать свое отношение к изученным комплексам,

Использование малых форм физической активности в работе педагогов позволяет:

- научиться составлять малые формы физической активности
- получить личный опыт и привычку их использования для управления своим состоянием, самочувствием,
- сформировать компетентность.

Формы проведения физкультминут и обучающий эффект

Форма проведения	Обучающий эффект
Физкультминутки с речитативом.	вырабатывают правильный темп речи, ритм дыхания, развивают речевой слух, речевую и двигательную память.
Физкультминутки для глаз.	профилактика нарушений зрения, т.к. длительные нагрузки на глаза - один из факторов развития близорукости.
Физкультминутки для пальцев рук.	развивают тонкую координацию движения кистей и пальцев рук, снимают статическое напряжение с мышц кисти.
Мультимедийные физкультминутки.	развивают творчество преподавателей.
Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением.	эстетическое воспитание, формирование ритма и культуры движений, делает физкультминутки насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние студентов.
Физкультминутки, включающие упражнения на координацию.	развивают координационные способности.
Физкультминутки на иностранном языке.	способствуют закреплению изучаемого материала на уроках иностранного языка.

Лекция 4

Самоконтроль при занятиях оздоровительной физкультурой

Самоконтроль - это

контроль человека за своим состоянием, анализ влияния различных событий жизни на самочувствие, настроение, работоспособность и спортивные показатели.

Самоконтроль включает

- простые наблюдения над собой,
- измерение и оценку физиологических показателей,
- анализ влияния событий своей жизни и физиологических показателей на самочувствие и работоспособность

Учитывают показатели :

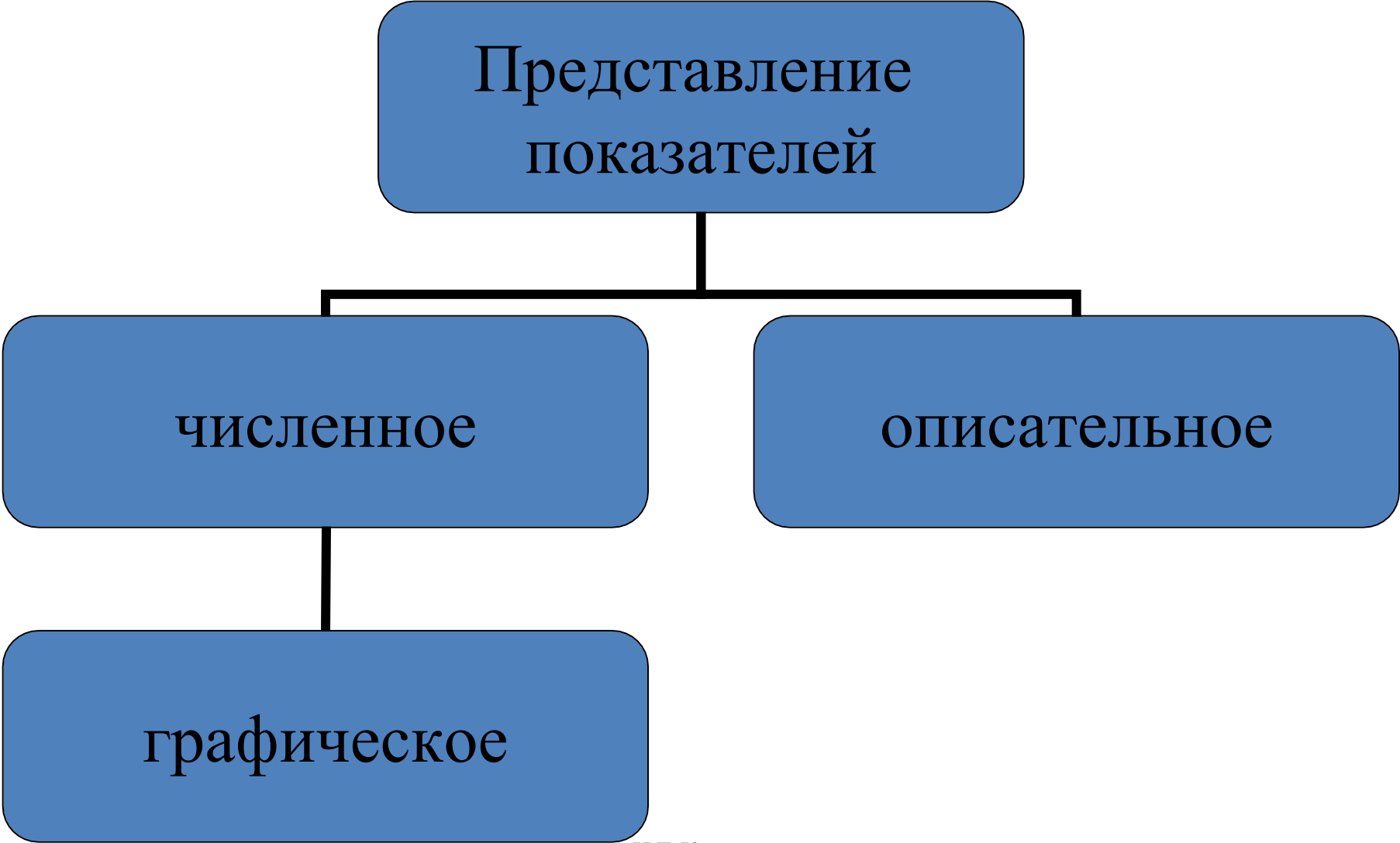
- самочувствие,
- сон,
- аппетит,
- работоспособность,
- нарушение режима,
- массу тела,
- пульс,
- спирометрию,
- дыхание,
- потоотделение,
- другие

Формы ведения дневника самоконтроля:

- Табличная – ежедневно заполняются графы таблицы
- Графическая – признаки выражаются количественно в баллах, по которым строятся графики
- Описательная – ежедневно делается описание дня по заданному плану

Табличная форма

Представление
показателей



```
graph TD; A[Представление показателей] --> B[численное]; A --> C[описательное]; B --> D[графическое]
```

численное

описательное

графическое

Табличная форма

- Дает численное значение каждого показателя,
- Легко сравнивать показатели разных суток,
- дает возможность объединить признаки в группы
- Легко анализировать группу в целом (эмоциональное состояние, трудоспособность, здоровье), или считать и анализировать каждый признак отдельно.

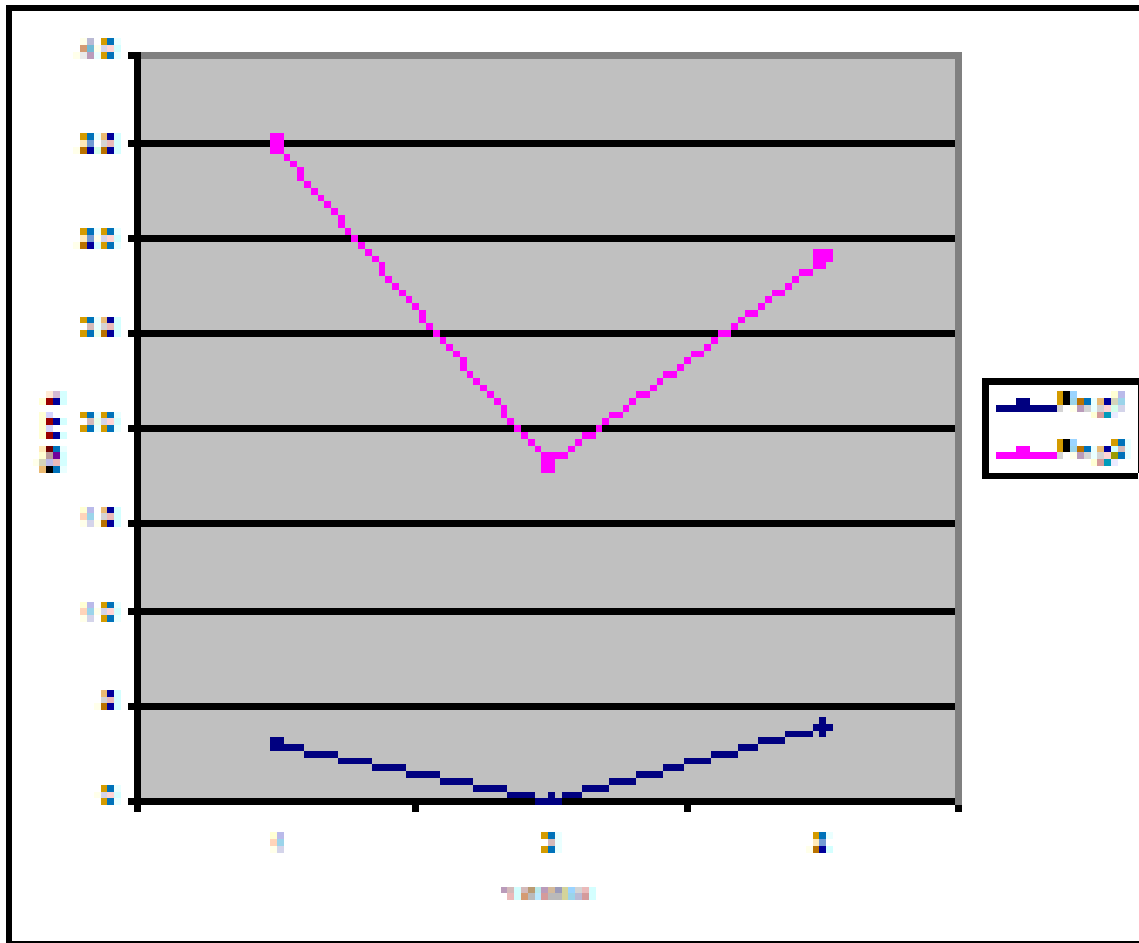
Самоконтроль с оценкой показателей в баллах

- Показатели оценивают в баллах, например, от -3 до $+3$.
- Показатели заносят в таблицу ежедневно в одно и то же время, вечером по итогам текущих суток, или утром по итогам прошедших с указанием даты.
- Показатели оценивают за ночь, утро, день и вечер.
- Подсчитывают общую сумму баллов и сумму за каждую часть суток.

Графическая форма

- помогает наглядно отследить реакцию на различные события жизни, например, насколько влияет на состояние нарушение режима дня, изменение питания, характера и объема нагрузок.
- Графики месячных колебаний параметров, показывают их созависимость, например, построив графики сна и суток в целом можно увидеть, что сон оказывает определяющее влияние на успех суток.
- Анализ графиков демонстрирует влияние нарушений режима, интоксикаций на самочувствие, настроение, работоспособность, оказывая воспитательное воздействие, позволяет точнее дозировать различные виды нагрузки.

Графики, отражающие созависимость суммы баллов за ночь и за день



Форма для дневника с оценкой признаков в баллах

Описательная характеристика признаков

- Состоит в ежедневном кратком описании признаков с указанием количественных и качественных показателей.
- Наиболее полно выражает субъективную и объективную оценки.
- Требуется больше времени.
- Занимает большой объем.
- Наименее формализованный вариант.

Дневник самоконтроля с описательной оценкой признаков

Показатели	2 июня	3 июня	4 июня	5 июня
Самочувствие	Хорошее	Плохое	Удовлетворительное	Хорошее
Работоспособность	Хорошая	Пониженная	Удовлетворительная	Хорошая
Сон (часов)	8, крепкий	6, долго не засыпал, прерывистый	7, чуткий	8, крепкий
Аппетит	Хороший	Плохой	Умеренный	Хороший
Желание заниматься спортом	С удовольствием	Нет желания	Безразличное	С удовольствием
Характер тренировки и как она переносится	10 мин разминка. 15 мин броски по корзине, 40 мин двусторонняя игра; тренировка переносится хорошо	Не тренировался	10 мин разминка, 15 мин броски, 20 мин тактические варианты, 20 мин двусторонняя игра, тренировка переносится удовлетворительно	10 мин разминка. 20 мин кросс в парке, 5 мин. броски, 15 мин прыжки, тренировка переносится хорошо

Самочувствие

- Важный показатель влияния занятий спортом на организм.
- При регулярных и правильных тренировках самочувствие хорошее: спортсмен бодр, жизнерадостен, полон желания тренироваться, высокая работоспособность.
- Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма и главным образом состояние центральной нервной системы.

Работоспособность

- Отмечают продолжительность учебного или рабочего дня
- Дают общую оценку работоспособности:
 - ✓ хорошая,
 - ✓ нормальная,
 - ✓ пониженная.
- Учитывают нагрузку на учебе и работе

Сон

- Имеет большое значение для восстановления функции центральной нервной системы.
- В норме наступает сразу после того, как человек лег спать, крепкий, без сновидений, дает чувство бодрости и отдыха.
- Плохой: длительное засыпание, пробуждение среди ночи; утром нет ощущения бодрости.

Сон

- Адекватные физические нагрузки и нормальный режим способствуют улучшению сна.
- Учитывают длительность, качество сна, засыпание, пробуждение, бессонницу, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит

- Тонкий показатель состояния организма
- Отклонения в здоровье, не заметные по другим признакам, сказываются на аппетите.
- Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите.

Аппетит

- Усиленный расход энергии, вызываемый занятиями физкультурой, увеличивает потребность организма в пище.
- Улучшение аппетита указывает на усиление обмена веществ.

Аппетит

- ✓ Особенно важен утром.
- ✓ Школьник через 30-45 минут после пробуждения испытывает потребность в еде.
- ✓ Отсутствие аппетита утром может указать на переутомление или быть признаком нарушения пищеварения.
- ✓ В дневнике самоконтроля отмечают хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.
- ✓ Отмечают другие признаки нарушения пищеварения, повышенную жажду.

Желание заниматься физкультурой

- Характерно для здорового молодого человека.
- Отсутствие желания тренироваться, отвращение к занятиям физкультурой может быть признаком переутомления.
- Показатель субъективный, в сочетании с другими показателями позволяет судить о степени утомления, тренированности и т. д.
- Градации: с удовольствием, безразлично, нет желания.

Характер и переносимость нагрузок

- Отмечают продолжительность физических и интеллектуальных нагрузок.
- Указывают, как субъект перенес нагрузки:
 - ✓ хорошо,
 - ✓ удовлетворительно,
 - ✓ тяжело.

Нарушение режима

- Графа показывает, как влияет каждое нарушение режима на здоровье и физическую работоспособность субъекта;
- помогает понять изменения параметров в других графах дневника.
- Показывает, какими отрицательными явлениями сопровождается нарушение режима.
- Имеет воспитательное значение.

ЧСС

- Может быть обычной, учащенной, уреженной.
- Считают за 10 секунд, три раза подряд.
- Если разница между результатами составляет более 2 ударов, пульс считают аритмичным.
- Приближение ЧСС к нижней границе нормы у здорового человека свидетельствует об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы

ЧСС

- Считают после пробуждения, до тренировки, в процессе тренировки и после тренировки, отслеживая продолжительность восстановительного периода.
- Уменьшение времени возврата пульса к исходному после одной и той же нагрузки свидетельствует о повышении физической работоспособности.

Дыхание

По мере роста физической подготовленности

- дыхание становится глубже, реже, ритмичнее;
- подвижность грудной клетки и диафрагмы больше;
- легочная вентиляция больше вследствие увеличения глубины дыхания.

Совершенный процесс дыхания благоприятно влияет на кровообращение в малом и большом кругах.

Дыхание

- Ритм дыхания может меняться вследствие:
 - ✓ эмоциональной нагрузки,
 - ✓ изменения температуры,
 - ✓ при заболевании.
- Частоту дыхания считают, положив ладонь на нижнюю часть грудной клетки, верхнюю часть живота: вдох и выдох считается одно дыхание.
- При счете дышат нормально, не изменяя ритма.

Масса тела

- После первых 7-15 тренировок масса обычно падает вследствие уменьшения в организме жировой ткани и воды.
- В дальнейшем масса тела растет за счет увеличения мышечной массы,
- Затем стабилизируется.
- Сила увеличивается с ростом мышечной массы, а увеличение мышечной массы ведет к повышению массы тела.

Масса тела

- один из показателей, характеризующих изменения, в организме.
- Вес может изменяться в течение дня, поэтому взвешиваются в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше утром, после освобождения кишечника и мочевого пузыря.
- После стрессов, физических и/или эмоциональных перегрузок вес понижается. В течение суток он должен полностью восстановиться.

Мышечная сила

- Определяют силу схвата кистей, становую - мышц спины и мышц брюшного пресса.
- Вычисляют силовой индекс путем деления данных кистевой динамометрии на массу тела, результат выражают в %.
- Пример: лучший результат динамометрии - 50 кг, вес тела - 65 кг. Умножаем 50 на 100, результат делим на 65. Получаем 77%.

Мышечная сила

- Средние величины силового индекса:
- мужчины - 70-75% (спортсмены - 75-80%),
- женщины — 50-60% (спортсменки - 60-70%).

Потоотделение

- Играет роль в терморегуляции.
- Зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма.
- Градации: обильное, большое, среднее, пониженное.

Ваш вариант дневника самоконтроля

Модуль 2

Малые формы оздоровительной физической культуры

5. Гимнастика для мозга«Brain gym»
6. Физкультминутки, улучшающие кровоснабжение
головного мозга
7. Физкультминутки, способствующие пробуждению
организма
8. Пальцевые гимнастики
9. Самомассаж
10. Профилактика простудных заболеваний
11. Коррекция осанки
12. Эмоциональная разрядка

Лекция 5

Гимнастика для мозга «Brain gym»

- "Гимнастику для мозга" разработали Пол И. Деннисон и Гейл Деннисон
- Начали использовать 1970-х годах в Центре группового учения для неуспевающих "Долина" в Калифорнии

- В России «Гимнастика для мозга» («Brain gym») впервые появилась в 1988 г.
- Ее используют в 15 крупных городах страны, в их числе Новокузнецк.
- Теоретическую основу гимнастики для мозга составляет концепция триединого мозга

Концепция триединого мозга

- Мозг рептилии - односторонние движения
- Мозг примитивного млекопитающего -
контралатеральные движения
без пересечения средней линии
- Мозг человека - контралатеральные
движения с пересечением средней линии

Правила чередования упражнений в гимнастике для мозга

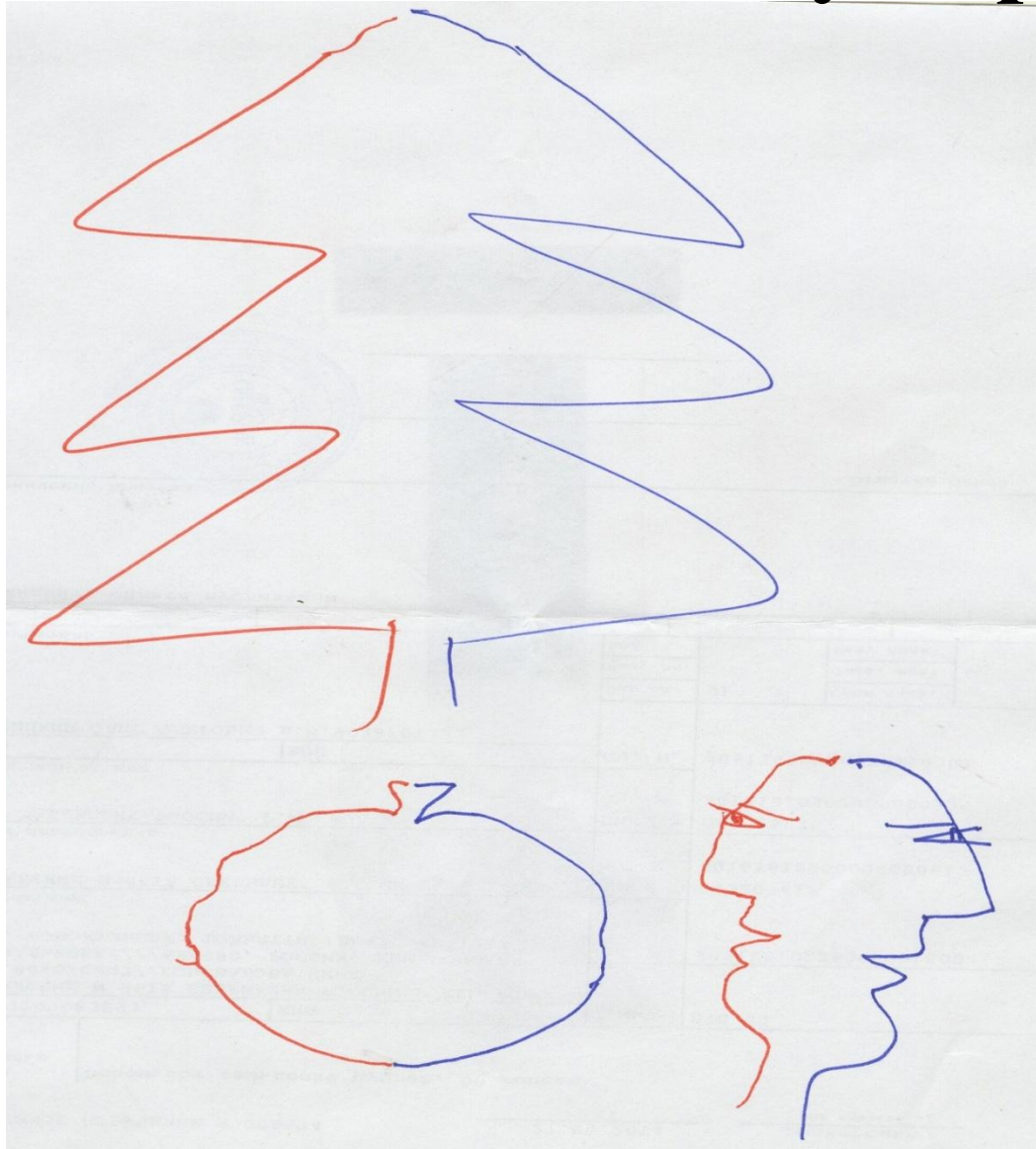
1. В работу поочередно вовлекаются отделы мозга от низших к высшим:
 - ✓ мозг рептилии - односторонние движения,
 - ✓ мозг примитивного млекопитающего - перекрестные движения без пересечения средней линии,
 - ✓ Мозг человека - перекрестные движения с пересечением средней линии.
2. Формирование межполушарной интеграции

Формирование межполушарной интеграции

Одновременная нагрузка на оба полушария, примеры:

- взгляд вправо, устный счет
- взгляд влево, вообразить себя на Луне
- «Зеркальные каракули»

Межполушарная интеграция



- Симметричные рисунки (зеркальные каракули) можно рисовать руками и ногами поочередно или одновременно

Примерный порядок чередования упражнений «гимнастики для мозга»

1. Односторонние движения
2. Перекрестные движения без пересечения средней линии тела
3. Перекрестные движения с пересечением средней линии тела
4. Зеркальные каракули
5. Крюки и кнопки
6. Сложные упражнения

Пример «Гимнастики для мозга» в режиме дня ДОО

После завтрака

- "Перекрестные шаги"
- "Ленивые восьмерки"
- "Двойные рисунки"
- Гомоларальные шаги с движением глаз по кругу
- «Кнопки Земли»

После сон часа

- «Ящерица»
- «Пистолетик»
- Гетеролатеральные шаги с движением глаз по кругу
- «Кнопки космоса»

«Кнопки Земли»

- Встаньте удобно.
- Пальцами одной руки прикоснитесь к точке под нижней губой.
- Другую руку расположите чуть ниже пупка пальцами вниз.
- На вдохе представляйте, что вместе с воздухом в вас входит энергия земли, на выдохе верните ее обратно.
- Сделайте 4–6 полных циклов такого дыхания, чтобы максимально «поднять энергетический фонтан».
- Поменяйте руки и повторите упражнение 4–6 раз.

«Кнопки космоса»

- Встаньте удобно.
- Пальцами одной руки прикоснитесь к точке над верхней губой.
- Другую руку положите на крестец.
- На вдохе представляйте, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя каждый позвонок.
- Сделайте 4–6 полных циклов дыхания, чтобы энергия, поднимаясь по позвоночнику и огибая голову, доходила до точки над губой.
- Поменяйте руки, повторите упражнение.

«Кнопки мозга»

- Положите одну ладонь на пуп.
- Большим и указательным пальцами другой руки прикоснитесь к грудной стенке под ключицей по бокам от грудины («кнопки мозга»).
- Слегка помассируйте «кнопки мозга».
- Рука на пупе неподвижна.
- Можно дополнить движениями глаз из стороны в сторону.
- Голова неподвижна. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Крюки Кука

- Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.
- Положите правую руку на пятку, левой обхватите правый голеностоп, образовав перекрест.
- Прижмите язык к твердому нёбу за верхними зубами. Взгляд вверх. Дыхание и тело расслабленное.
- Опустите ногу на пол, раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев, опустите кисти на уровень живота. Посидите 1-2 минуты. Взгляд вниз, язык - на нёбе.

«Крюки Деннисона»

- Скрестите ноги, правая перед левой.
- Вытяните руки вперед, скрестив их, правая перед левой, переплетите пальцы.
- Согните локти, выверните кисти, прижав к груди.
- Прижмите язык к небу за верхними зубами. Взгляд - вверх, подбородок - вниз. Дыхание спокойное, тело расслаблено, стопы параллельно.
- Опустите руки, соединив кончики пальцев, большие пальцы - параллельно полу, остальные - направлены вниз.
- Взгляд - вниз, язык прижат к небу.
- Сохранять положение 1-2 минуты.

Лабораторная работа:
Составление и проверка
эффективности физкультминутки
«Гимнастика для мозга»

Составить физкультминутку «Гимнастика для мозга»

Записать упражнения

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Выбрать две методики оценки когнитивных функций, мелкой моторики, равновесия, координации, зрительного анализатора

Примеры:

- Время удержания равновесия в неустойчивой позе
- Перечисление слов на заданную тему
- Быстрые движения пальцами (количество за 10с)
- Пробы на координацию (пальце-пальцевая, пальце-носовая...)

Выполнить экспериментальную работу

- Провести первичную оценку функций партнера по выбранным методикам
- Записать ход тестирования и результат
- Выполнить малую форму физической активности
- Провести повторную оценку по выбранным методикам
- Записать ход тестирования и результат

Отчитаться о проделанной работе

- Представить записи на проверку преподавателю
- Представить свой комплекс и полученные результаты группе
- Ответить на вопросы
- Принять участие в обсуждении работ других групп

Лекция 6

Физкультминутки, улучшающие кровообращение головного мозга

Зачем мозгу кровоснабжение?

- Деятельность головного мозга зависит от его кровоснабжения.
- Если прекратить снабжение мозга кровью больше чем на шесть минут, последствия будут необратимы.
- Небольшое нарушение кровоснабжения мозга существенно ухудшает когнитивные функции.
- Поддержание хорошего кровоснабжения мозга важно для успешной учебы.

Условия, ухудшающие кровообращение головного мозга:

- малоподвижный образ жизни;
- стрессовое состояние;
- табакокурение;
- неправильное положение головы;
- патология сосудов головы и шеи;
- патология шейного отдела позвоночника;
- патология обмена веществ...

Содержание физкультминуток для улучшения кровоснабжения головного мозга

- Динамические упражнения для мышц шеи.
- Статические упражнения для мышц шеи.
- Упражнения для мышц головы.
- Приемы самомассажа лобно-височной области, задней поверхности шеи, волосистой части головы.

Динамические упражнения для мышц шеи

Вытяжение шеи

- ИП: сидя с прямой спиной, руки вниз, средний и безымянный пальцы тянутся к полу.
- Теменем медленно тянемся вверх в течение 5-7 с
- Повторить 2-4 раза.
- Каждое следующее движение вытягиваем шею чуть длиннее.
- Между упражнениями – медленное расслабление, шея остается длинной.

Повороты головы

- ИП: сидя с прямой спиной.
- Потянуться теменем кверху.
- Сохраняя натяжение, медленно повернуть голову в сторону, сверху посмотреть вниз за плечо. Медленно вернуться в исходное положение.
- Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Наклоны головы

- ИП: сидя с прямой спиной.
- Потянуться теменем кверху.
- Медленно наклонить голову влево, потянувшись правым ухом к потолку, удерживать натяжение 3-5 с.
- Медленно вернуться в исходное положение, повторить в другую сторону.
- Повторить упражнение в обе стороны.

Волна вперед

- ИП: сидя с прямой спиной, подбородок опущен на грудь.
- Подбородком медленно скользим по груди, пытаемся дотянуться до пупка и обратно.
- Повторить 2-4 раза.
- Каждое следующее движение продолжаем немного дальше предыдущего.
- Между упражнениями - легкое расслабление.

Волна в сторону

- ИП: сидя с прямой спиной, подбородок опущен на грудь.
- Подбородком медленно скользим вниз и чуть вправо и обратно.
- Повторить, чуть повернув голову влево.
- Повторить 2-3 раза.
- Каждое следующее движение продолжаем немного дальше предыдущего.
- Между упражнениями - легкое расслабление.

Изометрические упражнения для мышц шеи

Смещение в сторону

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
- Правую ладонь прижимаем к правому уху, локоть отводим в сторону.
- Рукой пытаемся сдвинуть голову влево, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
- Удерживаем напряжение 5-7с
- Медленно расслабляемся
- Повторяем 2-3 раза в каждую сторону.

Поворот в сторону

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
- Правую ладонь прижимаем к правому уху, локоть отводим в сторону.
- Рукой пытаемся повернуть голову влево, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
- Удерживаем напряжение 5-7с
- Медленно расслабляемся
- Повторяем 2-3 раза в каждую сторону.

Наклон вперед

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо, локти на столе, кисти — под подбородком.
- Давим подбородком на руки.
- Удерживаем напряжение 5-7с.
- Медленно расслабляемся.
- Повторяем 2-3 раза.

Смещение вперед

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо, кисти одна поверх другой на лбу ладонями вперед, локти – в стороны.
- Руками пытаемся сдвинуть голову назад, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
- Удерживаем напряжение 5-7с
- Медленно расслабляемся
- Повторяем 2-3 раза

Смещение назад

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо, кисти одна поверх другой на затылке ладонями вперед, локти – в стороны.
- Руками пытаемся сдвинуть голову вперед, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
- Удерживаем напряжение 5-7с
- Медленно расслабляемся
- Повторяем 2-3 раза

Упражнения для мышц головы

Напряжение и расслабление лобно-затылочного апоневроза

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
- Чередовать напряжение и расслабление затылочной и лобной мышц с интервалом 5-7 секунд
- Повторить 3-5 раз.
- Для контроля напряжения мышц слегка прикоснуться одной рукой ко лбу, другой — к затылку.

Движения ушами

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
- Чередовать напряжение и расслабление ушных мышц с интервалом 5-7 секунд
- Повторить 4-6 раз.
- Для контроля напряжения мышц слегка прикоснуться руками к голове спереди, сверху и позади ушных раковин.

Приемы самомассажа лобно- височной области, задней поверхности шеи, волосистой части ГОЛОВЫ

Массаж лобно-височной области

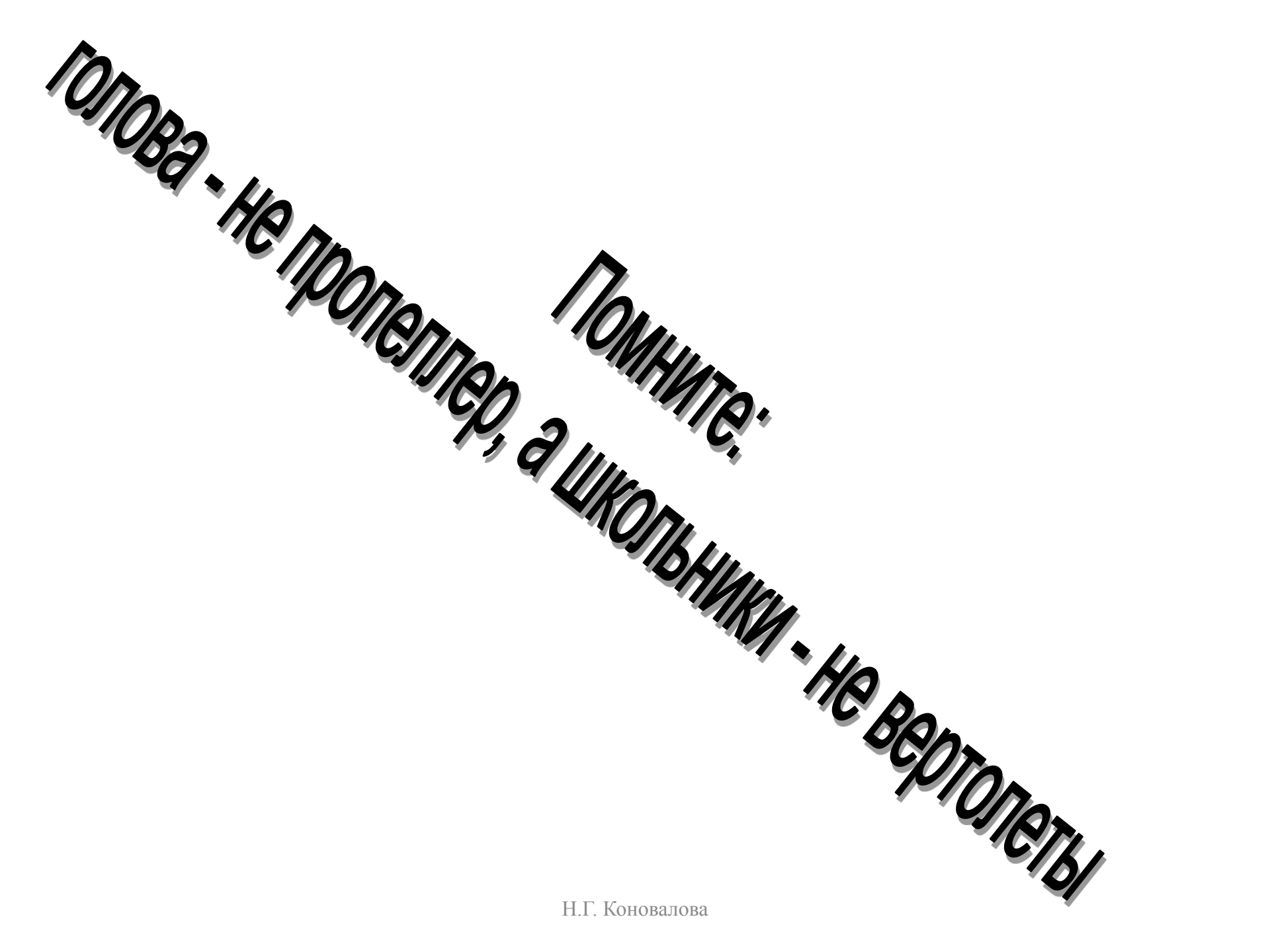
- ладонное плоскостное попеременное поглаживание лба от средней линии к вискам медленно;
- ладонное плоскостное попеременное поглаживание лба снизу вверх;
- круговое растирание височных впадин основанием ладони глубоко, медленно.
- Каждое движение повторить 3-4 раза.

Массаж задней поверхности шеи

- Ладонное плоскостное поглаживание шеи сверху вниз, далее – к плечевым суставам.
- Ладонное плоскостное растирание задней поверхности шеи, надплечий сверху вниз, от средней линии к плечевым суставам.
- Ладонное плоскостное попеременное поглаживание шеи.
- Прерывистая вибрация в области остистого отростка 7 шейного позвонка.

Массаж волосистой части головы

- Поглаживание волосистой части головы ногтевыми пластинами всех пальцев от передней границы роста волос к задней.
- Смещение лобно-затылочного апоневроза (сухожильного шлема): поставить подушечки пальцев обеих кистей на область затылка, сдвигая апоневроз сверху вниз, постепенно переставлять пальцы в направлении темени.
- Каждое движение повторить 3-4 раза.



Помните:
голова - не пропеллер, а школьники - не вертолеты

Составление и проверка
эффективности физкультминутки,
улучшающей кровоснабжение
ГОЛОВНОГО МОЗГА

Составить комплекс физических упражнений и/или элементов самомассажа для улучшения кровообращения головного мозга

Записать упражнения, элементы самомассажа

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Выбрать две методики оценки когнитивных функций, мелкой моторики, равновесия, координации, зрительного анализатора

Примеры:

- Повороты головы, стоя с закрытыми глазами
- Нос-ухо, смена с хлопком
- Постукивание по голове с поглаживанием живота
- Запоминание слов или цифр...

Выполнить экспериментальную работу

- Провести первичную оценку актуального состояния партнера по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат
- Выполнить малую форму физической активности
- Провести повторную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат

Отчитаться о проделанной работе

- Представить записи на проверку преподавателю
- Представить свой комплекс и полученные результаты группе
- Ответить на вопросы
- Принять участие в обсуждении работ других групп

Лекция 7

Физкультминутки, способствующие пробуждению организма

Стоит ли будить организм перед уроками?

За

- Спящий школьник не участвует в уроке
- Спящий школьник хуже усваивает информацию

Против

- Спящий школьник не шумит
- Спящий школьник не балуется

Упражнения в потягивании

- уменьшают статическое напряжение аксиальной мускулатуры,
- исправляют положение позвоночника,
- формируют поток информации от рецепторов опорно-двигательного аппарата на все уровни центральной нервной системы.

Они деликатно будят школьника, мягко переключают его со сна на учебную деятельность

Поочередное растяжение правой и левой половин тела (1)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки вверх, ладони внутрь.
- Потянуться руками вверх 5 с, расслабиться.
- Потянуться правой рукой вверх в течение 5 с, расслабиться.
- Потянуться левой рукой вверх в течение 5 с, расслабиться.
- Потянуться обеими руками вверх в течение 5 с, расслабиться.
- Медленно опустить руки.

Поочередное растяжение правой и левой половин тела (2)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки вверх, кисти в замок, ладонями кверху.
- Потянуться руками вверх 5 с.
- Слегка покачаться по 2-4 раза в каждую сторону.
- Опустить руки, расслабиться.

Растяжение плечевого пояса, рук (1)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки в стороны на уровне надплечий, ладони вверх.
- Потянуться руками в стороны, теменем – вверх, живот подтянут в течение 5 с.
- Сохраняя натяжение, выполнить 8-10 пружинистых движений руками назад.
- Опустить руки, расслабиться.
- Повторить, повернув руки ладонями вниз.

Растяжение плечевого пояса, рук (2)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки согнуты, локти в стороны, ладони вверх.
- Потянуться локтями в стороны, теменем – вверх, живот подтянут.
- Сохраняя натяжение, выполнить 8-10 пружинистых движений локтями назад.
- Опустить руки, расслабиться.
- Повторить, повернув руки ладонями вниз.

Растяжение плечевого пояса, рук (3)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки согнуты, локти в стороны.
- Потянуться локтями в стороны, теменем — вверх, живот подтянут.
- Сохраняя натяжение, выполнить 8-12 пружинистых движений локтями назад.
- Перед каждым движением менять положение ладоней: вверх - вниз.
- Опустить руки, расслабиться.

Растяжение плечевого пояса, рук (4)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки согнуты, локти в стороны.
- Потянуться локтями в стороны, теменем — вверх, живот подтянут.
- Наклон вправо, потянуться правым локтем в пол, левым — в потолок.
- Вернуться в ИП.
- Повторить влево.
- Опустить руки, расслабиться.

Растяжение грудных мышц, рук, верхних фиксаторов лопаток

- ИП: сидя с прямой спиной, руками взяться за сидение стула за спиной.
- Прогнуться в грудном отделе
- Удерживать положение в течение 5-7 с.
- Расслабиться.

Растяжение мягких тканей основания шеи, плечевого пояса

- ИП: сидя с прямой спиной, прямые руки вниз.
- Сохраняя прямое положение тела, потянуться пальцами левой руки к полу в течение 5-7 с.
- Потянуться пальцами правой руки к полу в течение 5-7 с.
- Повторить 3-5 раз.

Другие способы разбудить школьника физкультминуткой

- Самомассаж ушей
- Самомассаж кистей
- Самомассаж волосистой части головы
- Пальцевые гимнастики
- Простые упражнения на координацию и равновесие

Придумайте свои упражнения!

Лекция 8

Пальцевые гимнастики

Упражнения пальцевой гимнастики

- позволяют снять статическое напряжение с мелкой мускулатуры кистей,
- переключить внимание,
- включить в работу оба полушария коры головного мозга,
- некоторые упражнения непосредственно направлены на стимуляцию когнитивных функций.

Пальцевая гимнастика в начальной школе и у детей с особыми образовательными нуждами

- формирует мелкую моторику,
- развивает выносливость и силу мышц кисти,
- способствует развитию речи,
- вносит вклад в созревание центральной нервной системы,
- благоприятно влияет на память и внимание.

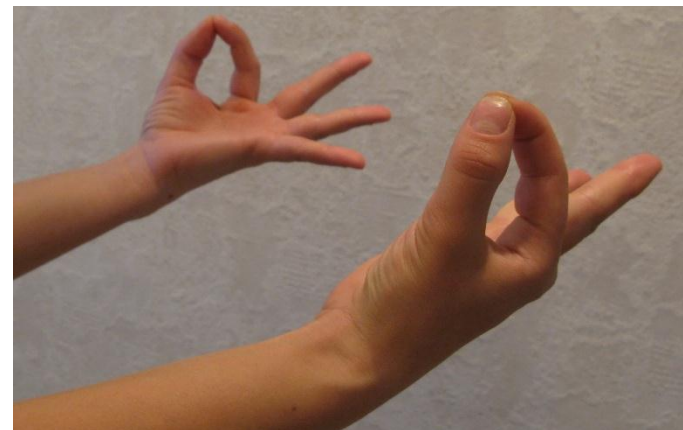
В качестве пальцевой гимнастики МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- Физические упражнения
- Приемы самомассажа кистей и пальцев
- Движения кистей и пальцев
заимствованные из индийских танцев,
других образцов традиционной культуры
- Мудры

**Пальцевая гимнастика
Йосиро Цуцуми
для стимуляции
когнитивных функций**

Упражнения для улучшения памяти:

- большой палец поочередно складывают с кончиками остальных пальцев и, с силой нажимая, отгибают пальцы кнаружи по 20 раз,
- Концевой фалангой большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца по 20 раз.

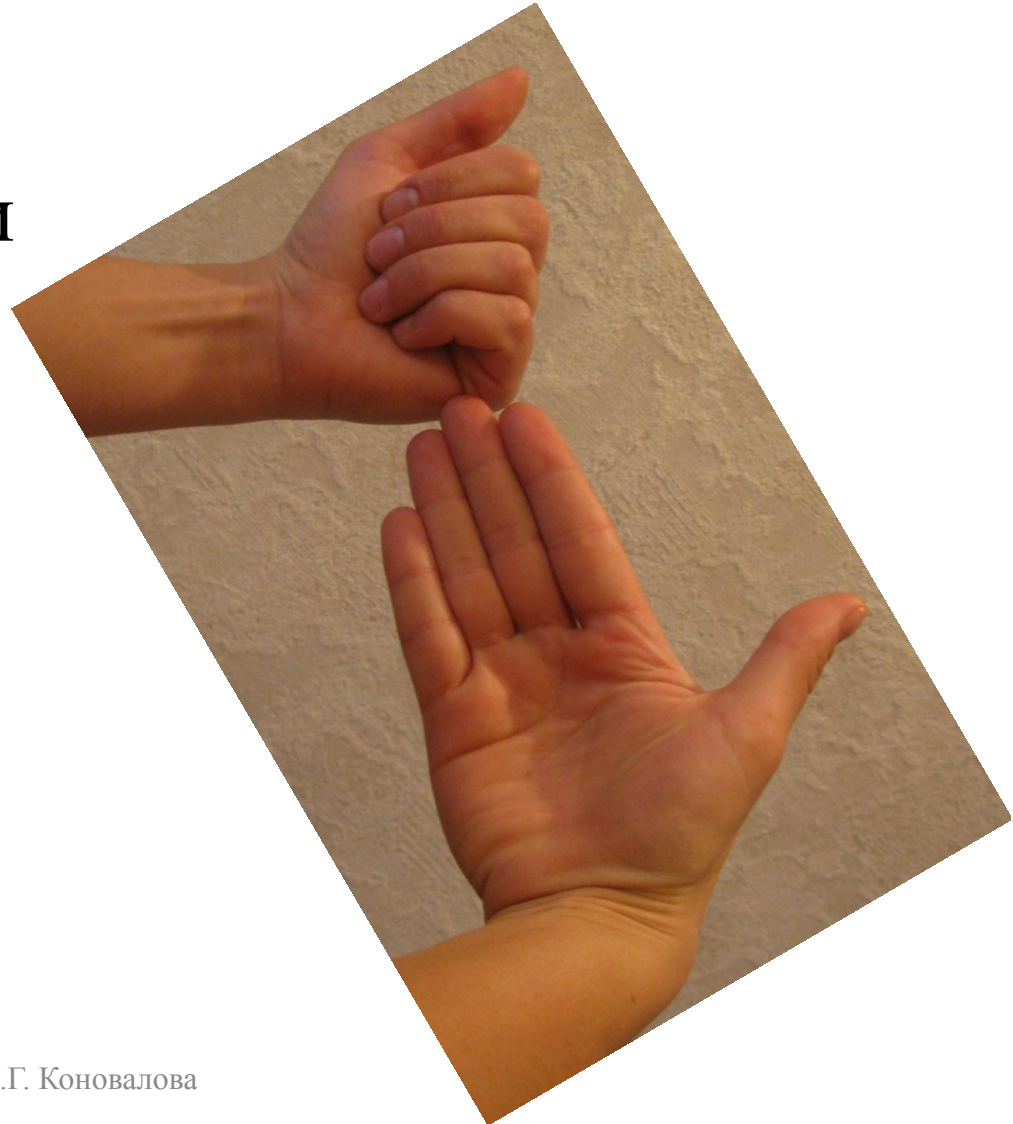


Упражнения для повышения внимательности

- Во время медленного выдоха поочередно сгибают пальцы, начиная с большого пальца правой руки, и заканчивая большим пальцем левой.
- Во время медленного вдоха разгибают пальцы в обратном порядке.
- Повторяют 6-10 раз с открытыми и с закрытыми глазами.

Упражнения для повышения внимательности:

- кончики прямых пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак и наоборот.
- Повторяют быстро попеременно 20 раз.



Для устранения умственного переутомления

1. Самомассаж мизинцев.
2. Подняв руки над головой, зацепить их друг за друга кончиками пальцев и потягивать попеременно вправо и влево, слегка наклоняясь, в течение 5 секунд. Повторить по 3 раза в каждую сторону.



На когнитивные функции положительно влияют мудры:

- «Знания»,
- «неба»,
- «жизни»,
- «земли»,
- «окно мудрости»
- «Шапка Шакья-муни»
- «Голова Дракона» и др.

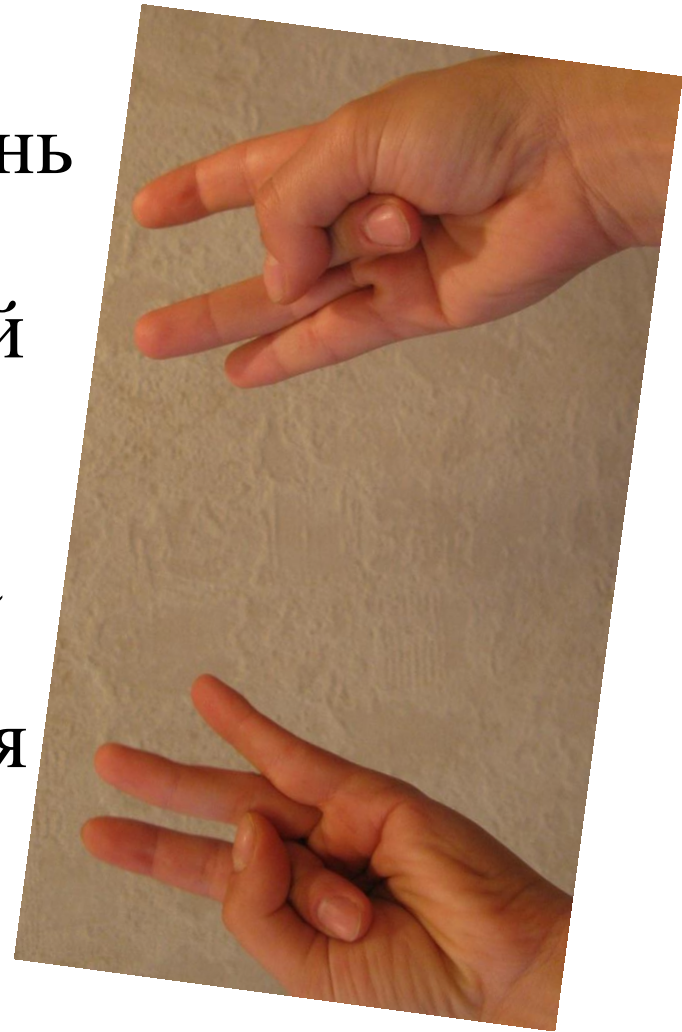
Мудра знания

- Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство.
- Улучшает мышление, память.
- Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца.
- Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).



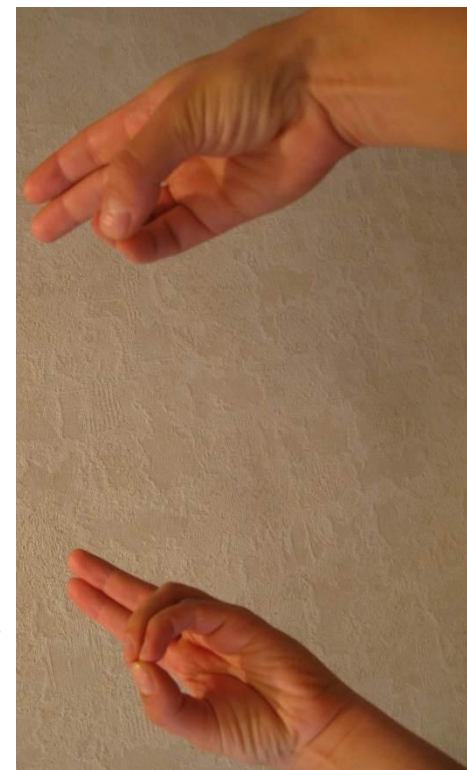
Мудра неба

- Исполнение этой мудры в некоторых случаях ведет к очень быстрому улучшению слуха.
- Методика исполнения: средний палец сгиба так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.



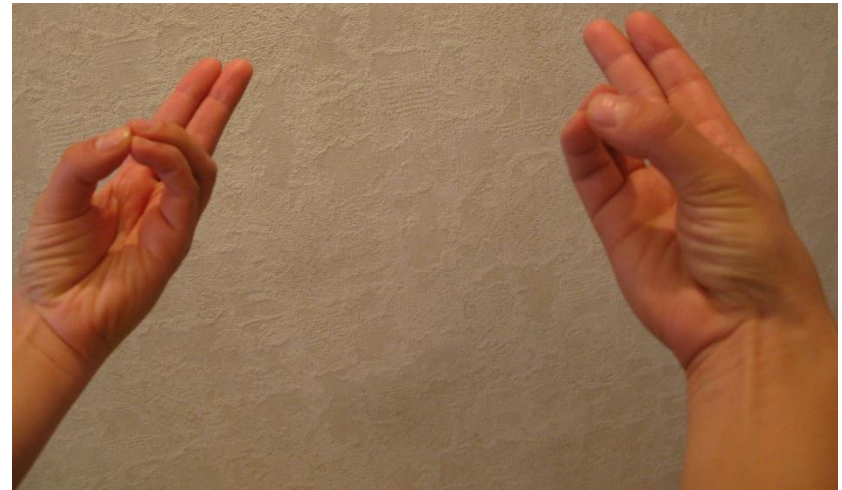
Мудра жизни

- Повышает работоспособность, улучшает зрение и самочувствие.
- Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения.
- Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, оставшиеся свободно выпрямлены.
- Выполняется обеими руками одновременно.



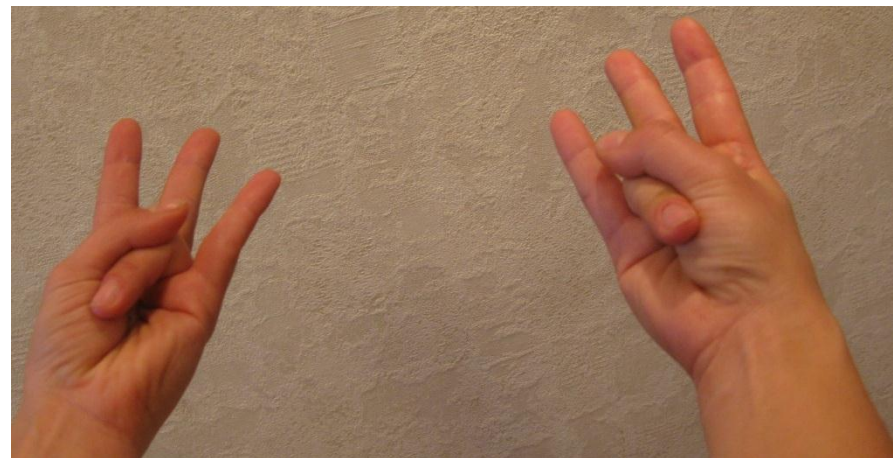
Мудра земли

- Показания: для улучшения психофизического состояния, эмоциональной разрядки. Выполнение этой мудры улучшает самооценку.
- Методика исполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены.
- Выполняется обеими одновременно.



Мудра «Окно мудрости»

- Способствует развитию мышления, активизирует умственную деятельность.
- Методика исполнения: безымянный палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.



Мудра «Храм дракона»

- Соединяет в одно целое мысль, ум, природу и космос.
- Показания: способствует покою, концентрации энергии и мыслей.



□ Методика исполнения: средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами.

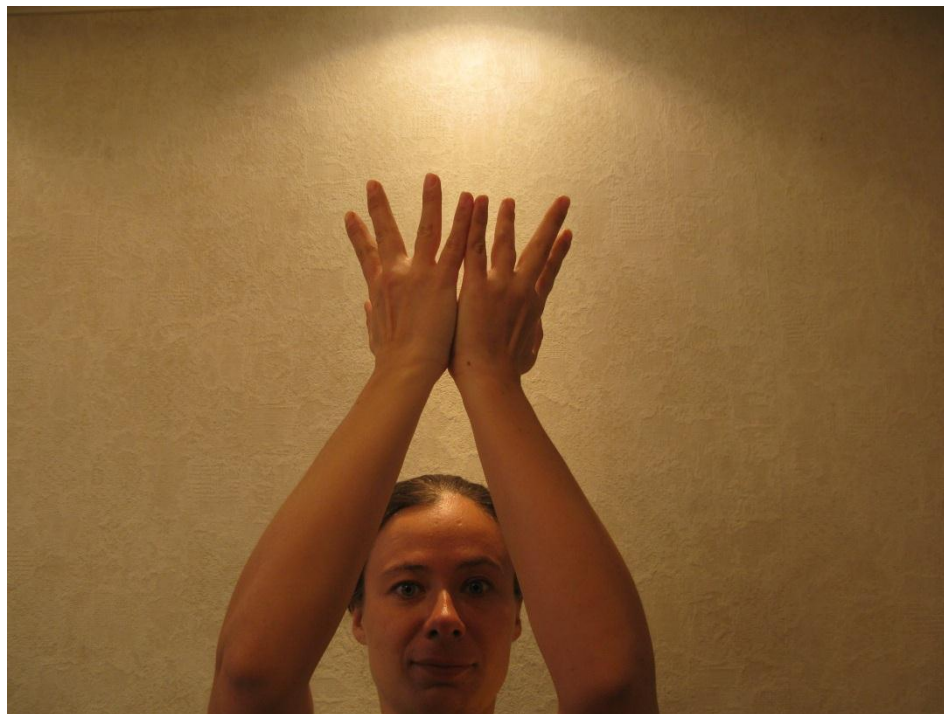
Мудра «Шапка Шакья-Муни»

- Показания: улучшение настроения и кровоснабжения головного мозга.
- Методика исполнения: безымянный и указательный пальцы правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки. Средние пальцы и мизинцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями.



Комплексное упражнение из хаст

- Хасты выполняют строго в определенной последовательности.
- Каждую хасту удерживать в течение 2-3 вдохов и выдохов, сосредоточившись на своих ощущениях.



Комплексное упражнение из хаст



- Сложить руки ладонь к ладони, предплечья параллельно полу, надплечья опущены

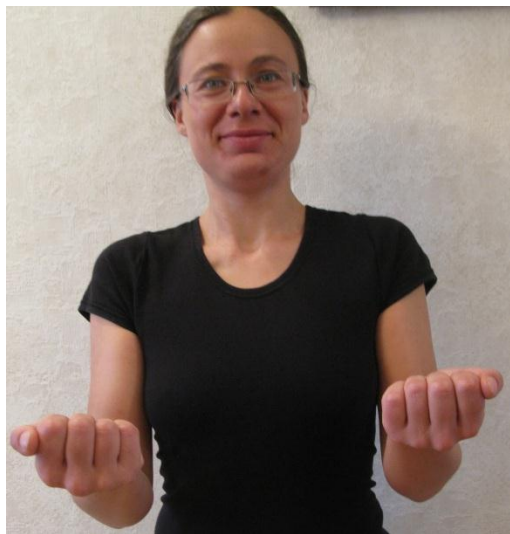


- Из предыдущего положения рук переплести пальцы

Комплексное упражнение из хаст



- На раскрытую ладонь поставить кулак другой руки с поднятым вверх большим пальцем
- Неплотно сжать руки в кулаки пальцами вверх





Ваш пример физкультминутки

Лекция 9

Самомассаж

Как действует самомассаж?

- Самомассаж непосредственно воздействует на рефлексогенные зоны, через них - на центральную нервную систему, на внутренние органы, на весь организм.
- Он улучшает функции рецепторов и проводящих путей.
- Улучшает кровоснабжение и обмен веществ в массируемых зонах и рефлекторно связанных с ними частях тела.

Почему на уроке именно самомассаж?

- *«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев» В.А. Сухомлинский*
- Включая малые формы физической культуры с самомассажем, мы развиваем мелкую моторику кисти и пальцев.
- Развивая мелкую моторику, мы развиваем умственные способности ребенка, одновременно воздействие идет на внутренние органы.

При проведении массажа применяют приемы:

- поглаживание,
- растирание,
- разминание,
- вибрацию.

Поглаживание

- Прием, которым начинают самомассаж, делают между другими приемами, и заканчивают процедуру.
- Движения должны быть спокойными, легкими, скользящими в медленном или среднем темпе.

Такой темп действует успокаивающе на нервную систему.

Растирание

- ❑ Кожа обрабатывается вместе с подкожной клетчаткой.
- По сравнению с поглаживанием растирание оказывает более глубокое и сильное воздействие.
- Движения выполняют подушечками пальцев, межфаланговыми или пястнофаланговыми суставами согнутых пальцев, бугром большого пальца и ладонями.

Разминание

- Применяют при массаже мышц.

- Мышца плотно захватывается пальцами.

- Четыре пальца делают движения, постепенно продвигаясь по мышце. Большой палец охватывает мышцу с другой стороны, создавая упор.

- Движения проводят медленно, плавно.

Вибрация

- Поколачивание, похлопывание, рубление представляют приемы вибрации.
- Усиленный прилив крови при вибрации:
 - улучшает питание тканей,
 - вызывает раздражение рецепторов,
 - повышает возбудимость нервной системы.

Массаж кистей

- регулирует работу всех внутренних органов и систем организма, поскольку здесь расположены рефлексогенные зоны всего организма.
- Массаж кистей можно использовать для устранения усталости, восстановления трудоспособности и профилактики болезней.

Массаж кистей

- Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам.
- Это способствует психоэмоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышает функциональную активность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самомассаж кистей

- Может быть первым приемом. Он подготовит ладони к работе с другими частями тела.
- Начинают с легкого растирания подушечек пальцев в направлении от кончиков к ладони одной руки, затем другой.
- Далее проводят растирание ладони одной руки от середины к краям большим пальцем другой руки.
- Можно ограничиться простым растиранием ладоней одна о другую.

Самомассаж кистей как

самостоятельная процедура

- «Пунктиры». Подушечки четырех пальцев правой руки установлены у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладоней. Движениями назад - вперед («пунктирами») смещаем кожу, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же на другой руке.
- «Пила». ИП: левая рука (кисть и предплечье) лежит столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

Самомассаж кистей как самостоятельная процедура

- «Утюжок». ИП то же. Правой рукой поглаживаем, растираем, разминаем левую. То же для другой руки.
- «Каток». ИП то же. суставами сжатых в кулак пальцев правой руки разминаем левую ладонь, двигая вверх-вниз. То же для другой руки.
- «Буравчик». ИП то же. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки делаем круговые движения «буравим» левую ладонь. То же для другой руки.

Самомассаж кистей как самостоятельная процедура

- «Краб». ИП то же, пальцы расставлены. Указательным и средним пальцами правой руки пощипываем пальцы левой. То же для другой руки.
- «Спиральки». Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладем на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой от ногтя к основанию.

Портативные массажеры

- При самомассаже кистей можно использовать портативные массажеры искусственного и природного происхождения:
- массажные кольца,
- шарики,
- мячики
- шишки,
- орехи...

Аурикулярный самомассаж

- Ухо часто представляют, как эмбрион человека в перевёрнутом виде.
- Воздействие на точки и зоны ушной раковины позволяет активизировать работу всех органов и систем организма.
- Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным;
- способствует улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Аурикулярный самомассаж

- Это - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа.
- При регулярном выполнении массажа ушных раковин повышается работа иммунной системы организма.

Пример методики самомассажа ушных раковин

- Слегка дергаем оба уха за верхние края вверх, за мочки -вниз, за середину - назад по 4-6 раз.
- Гладим, разминаем, снова гладим завитки ушей 1-2 раза.
- Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины.
- Разогреваем ладони трением и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину.
- Вилочкой из указательного и среднего пальцев, массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж головы

- Голова – важная рефлексогенная зона организма, на которой весь организм представлен многократно.
- На волосистой части головы представлены все органы и системы человеческого организма.
- И на лице представлены все органы и системы человеческого организма.
- Разные научные и традиционные школы дают различную топографию рефлексогенных зон, но все сходятся в мнении, что на лице и на волосистой части головы представлен весь организм человека.

Рефлексогенные зоны головы

- Волосистая часть
- Лицо
- Ушные раковины
- Нос
- Рот
- Язык
- Радужные оболочки глаз

Пример методики самомассажа волосистой части головы

- Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.
- Простучали слабо сжатым кулаком в тех же направлениях.
- Подергали себя за волосы и вновь погладили.

Пример методики самомассажа волосистой части головы

- Потерли ладони и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Кожа едва чувствует прикосновение и остается совершенно гладкой.
- Ладонями погладили лоб от середины в стороны.
- Все приемы повторяем 2-4 раза.

Ваш вариант самомассажа для урока

Лекция 10

Профилактика простудных заболеваний

Актуальность профилактики ОРВИ

- Заболевания носоглотки занимают первое место среди болезней школьников.
- Большинство часто болеющих школьников страдают хроническими заболеваниями носа, глотки, придаточных пазух.
- Дети, подверженные частым простудным заболеваниям, составляют группу риска по развитию хронических болезней бронхов, легких, сердечно-сосудистой системы, почек.

Формированию патологии носоглотки способствуют

- наличие источника инфекции
- неблагоприятные климатические условия,
- загрязнение атмосферного воздуха,
- плохие бытовые гигиенические условия,
- нерациональное питание,
- гиподинамия.

При ОРВИ воспаляются верхние дыхательные пути

Хронические воспаления слизистых оболочек
верхних дыхательных путей

- сопровождаются отеком слизистых оболочек носа и придаточных пазух,
- снижают защитные силы организма,
- снижают работоспособность.

Отек слизистой оболочки верхних дыхательных путей ухудшает:

- о носовое дыхание,
- о кровоснабжение мозга,
- о когнитивные функции.

Носовое дыхание важно для профилактики ОРВИ

- У тех, кто дышит ртом, больше риска простудиться, чем при дыхании носом.
- Слизистые оболочки носа покрыты слоем эпителия, клетки которого выделяют секрет, содержащий интерферон (противовирусный агент).
- Во время прохождения воздуха через нос и его придаточные пазухи, воздух согревается, очищается от пыли и бактерий.

Упражнения для улучшения носового дыхания и профилактики ОРВИ

- Максимально медленный вдох через рот. На выдохе резко протолкнуть воздух через нос.
- Медленный вдох носом, выдох ртом через сомкнутые губы в обычном темпе.
- Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выдохнуть сквозь сжатые губы. Вдох делайте в обычном темпе через нос.
- о Усложнение - попеременно левой и правой ноздрей.
- Каждое упражнение выполнить три - пять раз.

Для дренирования придаточных пазух носа

- на выдохе через нос произносить звук "м-м-м". Рот закрыт.
- Возникающие при этом колебания воздуха стимулируют отделение слизи от стенок придаточных пазух носа и ее выведение из организма.

Дыхание через одну ноздрю

- Сесть прямо.
- После спокойного вдоха через нос закрыть одну ноздрю.
- Через свободную ноздрю сделать медленный, спокойный выдох, потом — медленный, спокойный вдох.
- Закрыть эту ноздрю, через другую ноздрю сделать медленный спокойный выдох, затем — вдох.
- Повторить 3 раза.

«Поза льва»

- Сесть прямо, ладони положить на колени, пальцами изобразить когти льва.
- На выдохе широко открыть рот,
- высунуть язык, стараясь достать подбородок,
- широко раскрыть глаза,
- внимание сосредоточить на глотке.
- Удерживать напряжение до появления желаниа вдохнуть. Расслабиться.

Перемещение плиты

- Сесть прямо.
- Потянуться подбородком вверх и вперед, при этом возникает ощущение плиты, лежащей на груди.
- Сохраняя натяжение, потянуться вверх и вперед затылком. Ощущение плиты перемещается на спину.
- Повторить 2-3 раза.

Движения ушами

- Сесть прямо.
- Потянуть ушные раковины назад и вверх, удерживать напряжение 1-2с, расслабиться.
- Повторить 5-7 раз.

Язык - колечко

- Сесть прямо.
- С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, стараться свернуть язык в колечко беззвучно, с закрытым ртом.
- Чередовать 1 раз медленно, 5 раз быстро.
- Повторить 3 раза.

Лекция 11

Точечный массаж для профилактики ОРВИ

Правила подбора точек для массажа

- Включать парные точки на лице
- Включать парные точки на конечностях
- Включать непарные точки на лице
- Включать непарные точки на теле
- Не обрабатывать более 8-12 точек за сеанс

Точечный самомассаж для профилактики ОРВИ

- Массаж разработан А.А. Уманской.
- Воздействие на точку: троекратное надавливание кончиком пальца в течение 5 секунд с отрывом.

Расположение точек самомассаж для профилактики ОРВИ

1. Над соединением тела с рукояткой грудины
2. Над яремной вырезкой грудины
3. Кнутри от грудино-ключично-сосцевидной мышцы
4. Поглаживание задней поверхности шеи сверху вниз
5. Над остистым отростком седьмого шейного позвонка
6. По бокам от крыльев носа
7. Над головкой брови
8. Перед козелком и над сосцевидным отростком
9. Между 1 и 2 пястными костями

Составление и проверка
эффективности физкультминутки
**для повышения устойчивости
организма к простудным
заболеваниям**

Составить комплекс физических упражнений и/или элементов самомассажа для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям

Записать упражнения, элементы самомассажа

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Выбрать две методики оценки когнитивных функций, мелкой моторики, равновесия, координации, зрительного анализатора

Примеры:

- Повороты головы, стоя с закрытыми глазами
- Нос-ухо, смена с хлопком
- Постукивание по голове с поглаживанием живота
- Запоминание фигур, слов или цифр...

Выполнить экспериментальную работу

- Провести первичную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат
- Выполнить малую форму физической активности
- Провести повторную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат

Отчитаться о проделанной работе

- Представить записи на проверку преподавателю
- Представить свой комплекс и полученные результаты группе
- Ответить на вопросы
- Принять участие в обсуждении работ других групп

Лекция 11

Коррекция осанки

Распространенность нарушений осанки у школьников

- Нарушение осанки и плоскостопие – самая частая патология школьников после простудных заболеваний.
- В процессе обучения в школе распространенность нарушения осанки и сколиозов 1 степени среди учащихся возрастает в 3,5-4 раза.
- В подростковом возрасте частота нарушений осанки составляет 84,3-94,7%

Неправильная осанка

- способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых дисках.
- затрудняет деятельность внутренних органов, способствует развитию заболеваний.

Правила подбора корригирующих упражнений для физкультурминут

- Позвоночник занимает срединное положение во фронтальной и сагиттальной плоскостях, поэтому мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей должны получать равномерную физическую нагрузку.
- Наклоны, произвольное вытяжение по оси позволяет разгрузить определенные отделы позвоночника и части позвонков.
- В выполнение медленных движений включается больше мышечных клеток.

Правила подбора корректирующих упражнений для физкультминут

➤ Упражнения должны:

- разгружать и вытягивать позвоночный столб;
- уменьшать боковые изгибы позвоночника;
- расслаблять и/или растягивать мышцы, несущие статическую нагрузку;
- быть пригодными для выполнения в классе.

Примеры корригирующих упражнений, пригодных для малых форм оздоровительной активности

Перераспределение тонуса фиксаторов лопаток (1)

- ИП: сидя с прямой спиной, руками взяться за сиденье стула строго на уровне тазобедренных суставов.
- Потянуть сиденье стула вверх, а лопатки - вниз в течение 5-7 с.
- Расслабиться.
- Повторить 3-5 раз.

Перераспределение тонуса фиксаторов лопаток (2)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки перед грудью, ладонь к ладони.
- Сохраняя положение рук: ладонь к ладони, поднять их над головой как можно выше.
- Медленно опустить основания ладоней на темя, локти — в стороны.
- Вернуться в ИП.
- Повторить 3-5 раз.

Мобилизация грудного отдела позвоночника (1). Скручивание

- Сесть прямо, вплотную к спинке стула.
- Потянуться теменем вверх, сохраняя натяжение, повернуться вправо,
- усилить растяжение, взявшись левой рукой за правое бедро, а правой – за спинку стула.
- Медленно вернуться в исходное положение.
- Повторить в другую сторону.

Мобилизация грудного отдела позвоночника (2). Скручивание

- Сесть прямо, руки – вверх, локти до конца не выпрямлять, ладони - внутрь.
- Потянуться теменем вверх, сохраняя натяжение, очень медленно и плавно повернуться вправо.
- Задержаться в крайнем положении 4-6с.
- Медленно вернуться в исходное положение.
- Повторить в другую сторону.

Растяжение мягких тканей основания шеи (1)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела.
- Медленно поднимаем одно плечо вверх, другое – опускаем вниз. Туловище не двигается.
- Повторить 4-6 раз, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Растяжение мягких тканей основания шеи (2)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела.
- Медленно привести плечевые суставы вперед, повернув руки локтями наружу и вперед.
- Медленно развести плечевые суставы, повернув руки локтями назад и внутрь.
- Повторить 2-4 раза.

Растяжение мягких тканей основания шеи (3)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела.
- Медленно поднять надплечья как можно выше.
- Задержаться в этом положении на 3-4с.
- Расслабиться и «уронить» надплечья.

Растяжение мягких тканей основания шеи (4)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела.
- Круговые движения обоими плечевыми суставами вперед и назад. по 4 раза.
- Круговые движения обоими плечевыми суставами вперед или назад и разницей между левым и правым надплечьем на полфазы.
- Круговые движения одним надплечьем вперед, другим - назад. Повторить со сменой направления движения.
- Каждое движение выполнить по 3-4 раза по 4 раза.

Растяжение грудных мышц, верхних фиксаторов лопаток

- ИП: сидя с прямой спиной, руки за спиной ладонь к ладони (взяться за локти)
- Слегка наклониться вперед, локти отвести назад.
- Удерживать положение 3-5с.
- Вернуться в ИП.
- Повторить 2 - 4 раза.

Растяжение мягких тканей задней поверхности шеи

- ИП: сидя, голова опущена вниз.
- Положить кисти на темя, расслабить руки.
- Почувствовать, как растягиваются мягкие ткани задней поверхности шеи.
- Обратить внимание, есть ли разница в ощущениях на вдохе и на выдохе.
- Повторить, чуть повернув голову вправо и влево.
- Продолжительность упражнения – 1 минута.

Поиск удобной позы сидя (1)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела, глаза закрыты.
- Слегка раскачиваться вперед-назад, прислушиваясь к дыханию.
- Определить, движение вперед идет легче на вдохе или на выдохе.
- Определить, движение назад идет легче на вдохе или на выдохе.
- Найти положение, в котором тело отдыхает.

Поиск удобной позы сидя (2)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела, глаза закрыты.
- Слегка раскачиваться из стороны в сторону.
- Представить, что на темени укреплен карандаш, который чертит по потолку полосу и определить, одинаковы ли отрезки этой полосы вправо и влево.
- Выровнять длину отрезков.

Поиск удобной позы сидя (3)

- ИП: сидя с прямой спиной, руки - вдоль тела, глаза закрыты.
- Слегка перемещать тело по кругу, прислушиваясь к дыханию.
- Постепенно увеличивать радиус круга в комфортных пределах.
- Постепенно уменьшать радиус круга до минимального.
- Повторить в другую сторону.

Составление и проверка
эффективности
**физкультминутки для
коррекции осанки**

Составить комплекс физических упражнений и/или элементов самомассажа для коррекции осанки

Записать упражнения, элементы самомассажа

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Подобрать два варианта оценки когнитивных функций, мелкой моторики, вестибулярного аппарата, координации движений, зрительного анализатора

Примеры:

- Повороты головы, стоя с закрытыми глазами
- Нос-ухо, смена с хлопком
- Постукивание по голове с поглаживанием живота
- Поочередное постукивание по столу пальцами в различных комбинациях.

Выполнить экспериментальную работу

- Провести первичную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат
- Выполнить малую форму физической активности
- Провести повторную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат

Отчитаться о проделанной работе

- Представить записи на проверку преподавателю
- Представить свой комплекс и полученные результаты группе
- Ответить на вопросы
- Принять участие в обсуждении работ других групп

Лекция 12

Эмоциональная разрядка

Эмоциональная разрядка и расслабление дает возможность

- возбужденным, беспокойным детям стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми;
- заторможенным, скованным, вялым и робким приобрести уверенность, бодрость, свободу в выражении чувств и мыслей.
- Регулярные паузы для эмоциональной разрядки позволяют организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, сохраняя психическое здоровье.

В процессе эмоциональной разрядки и расслабления

- организм наилучшим образом перераспределяет энергию;
- приводит мысли, эмоции и тело к равновесию и гармонии.
- В результате растет эффективность образовательного процесса и расширяется функциональный резерв организма

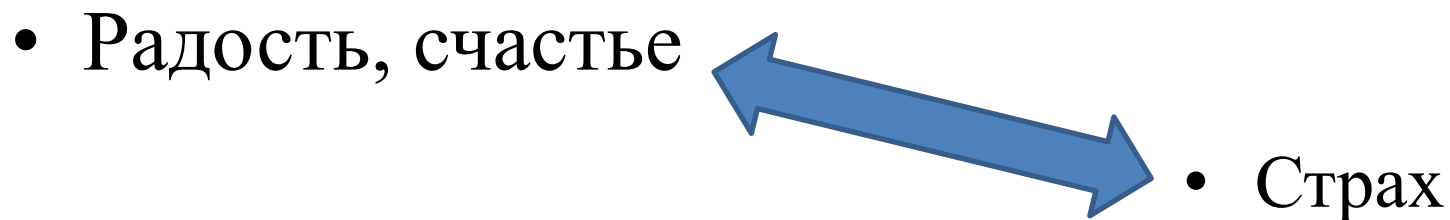
Почему именно в школе?

- Обучение – серьезный труд с нагрузкой, главным образом, на левое полушарие.
- Образовательный процесс в современной школе не полностью свободен от стрессогенного компонента

Почему именно физкультура?

- Физические упражнения, меняя мышечный тонус, меняют эмоциональное состояние человека.
- Работа больших мышечных групп формирует мощные потоки информации в различные отделы головного мозга, ликвидируя очаги застойного возбуждения.

Эмоциональное состояние и мышечный тонус взаимно влияют друг на друга



Два типа рефлексов, вызываемых стрессом

- «красного света»
- «зеленого света»
- Они лежат в основе функциональных нарушений.

Рефлекс «красного света»

- глаза закрываются,
- зубы сжимаются,
- голова наклоняется вперед,
- плечи поднимаются,
- локти сгибаются,
- кулаки сжимаются,
- мышцы живота и диафрагма напрягаются,
- дыхание задерживается,
- бедра и стопы поворачиваются внутрь,
- колени сгибаются.

Рефлекс «красного света»

- Основное чувство рефлекса «красного света» — страх.

Рефлекс «зеленого света»

- глаза открываются,
- мышцы лица расслабляются,
- Голова отклоняется назад,
- плечи опускаются,
- локти выпрямляются,
- кулаки разжимаются,
- мышцы живота, диафрагма расслабляются,
- дыхание свободнее,
- бедра и стопы поворачиваются наружу,
- колени разгибаются.

Рефлекс «зеленого света»

- Основное чувство рефлекса «зеленого света» - усилие, преодоление.

Взаимодействие рефлексов

- В основе обоих рефлексов – работа мышц-антагонистов.
- Если в организме одновременно есть оба чувства рефлексы «красного света» и «зеленого света» начинают мешать друг другу.
- В то время как одни мышцы сокращены полностью, другие мышцы полностью сократиться не могут.

Результаты перераспределения тонуса мышц

- Нарушение осанки
- Фиксация в определенном эмоциональном состоянии
- Снижение работоспособности и обучаемости школьников

Использование дыхательных упражнений

- наиболее доступный способ регуляции эмоционального состояния.
- Применяют различные сочетания дыхательных упражнений.
- Общее –при проведении малых форм не создают синдром острой гипервентиляции

Р. Деметер предложил чередование дыхательных движений и пауз:

- без паузы: обычное дыхание — вдох, выдох;
- пауза после вдоха: вдох, пауза, выдох;
- пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
- пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
- полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;
- вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
- полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Р. Деметер предложил чередовать дыхание через нос и рот по схеме:

- по четыре дыхательных цикла:
 - ❖ ВДОХ НОСОМ — ВЫДОХ РТОМ;
 - ❖ ВДОХ РТОМ — ВЫДОХ РТОМ;
 - ❖ ВДОХ РТОМ — ВЫДОХ НОСОМ.
- Эти способы автор использовал для успокоения перед сном и для уменьшения предстартового возбуждения.

- Г. Д. Горбунов рекомендует использовать три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания.

1. Полное брюшное дыхание

- Выполняется через нос.
- Вначале при слегка опущенных и расслабленных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается.
- Затем последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы.
- Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

2. Полное дыхание в определенном ритме (можно в темпе ходьбы):

- Полный вдох на четыре, шесть или восемь шагов.
- Задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе.
- Полный выдох за то же число шагов (четыре, шесть, восемь).
- Задержка дыхания той же длительности (два, три, четыре шага), в случае появления неприятных ощущений, несколько короче.
- Количество повторений - по самочувствию.

Третье упражнение отличается от второго условиями выдоха

- Выдох делается толчками через плотно сжатые губы.
- Вначале эффект может быть небольшим.
- По мере повторения упражнений положительный эффект возрастает.

Дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц

- Предложил канадский ученый Л. Персиваль.
- Задержка дыхания на фоне напряжения мышц,
- спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц.
- Упражнение помогает снять чрезмерное волнение.

Упражнения в равновесии

- Мобилизуют глубокие мышцы, которые мало работают в процессе обучения в классе.
- Вносят соревновательный момент: кто дольше удержит позу
- Позволяют разнообразить физкультминутку, чуть изменяя позу удержания равновесия.
- Легко адаптировать упражнение к индивидуальным особенностям школьников

Простые упражнения в полной координации

- Включают в работу большие мышечные массивы
- Активизируют значительный объем центральной нервной системы
- Ликвидируют очаги застойного возбуждения в коре больших полушарий
- Создают ситуацию успеха для каждого.

Упражнения с хлопками, притопами

- Воздействуют на рефлексогенные зоны кистей и стоп

Могут дополнять упражнения на координацию, на растяжение, усиливая элемент эмоциональной разрядки

Физкультминутки с музыкальным сопровождением

- Разнообразные ритмичные движения руками, ногами, корпусом из положения сидя за партой или стоя.

А как вы рекомендуете проводить эмоциональную разрядку на уроках?

А как вы рекомендуете проводить эмоциональную разрядку на уроках?

Составление плана-конспекта и
проверка эффективности
физкультминутки
гимнастики для глаз

Составить комплекс физических упражнений и/или элементов самомассажа для улучшения зрения и отдыха зрительного анализатора

Записать упражнения, элементы самомассажа

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Подобрать два варианта оценки когнитивных функций, мелкой моторики, зрительного анализатора

Примеры:

- Обратный счет
- Перечисление слов на заданную тему
- Составление слов
- Запоминание рисунков, геометрических фигур, слов или цифр...

Выполнить экспериментальную работу

- Провести первичную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат
- Выполнить малую форму физической активности
- Провести повторную оценку по выбранной методике
- Записать ход тестирования и результат

Отчитаться о проделанной работе

- Представить записи на проверку преподавателю
- Представить свой комплекс и полученные результаты группе
- Ответить на вопросы
- Принять участие в обсуждении работ других групп