***Консультация для педагогов «Движение – основа здоровья детей».***

Подготовила: Кучеренко О.Г.

учитель физической культуры

Физкультурно-спортивная работа сопутствует всему учебно-воспитательному процессу, пронизывает жизнь и быт нашей школы. Опыт показывает, что это комплексный, системный, длительный процесс, включающий в себя утреннюю зарядку, обязательные физкультурные паузы на уроках, игры на большой перемене, ежедневные спортивные часы во время прогулок. Так же работа спортивных секций, дни здоровья, внутришкольные соревнования по футболу, пионерболу, баскетболу, настольному теннису, спортивные театрализованные праздники, спартакиады, туристические походы.

Составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы, является ***утренняя гимнастика***. Круглогодичные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитывается важная привычка к постоянному соблюдению спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Выполнение утренней гигиенической гимнастики совершенно необходимо. И это не только общая медицинская рекомендация по оздоровительному воздействию, а факт, что утренняя гимнастика является основной для нормализации двигательных возможностей детей с ОВЗ.

Неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому воспитанию в коррекционной школе является ***лечебная физическая культура.*** Элементы ЛФК используются для коррекции наиболее распространённых дефектов (нарушения походки, осанки, слабость мышц туловища и конечностей, слабость дифференцировки двигательных актов и прочее). Практика занятий ЛФК показала значительное улучшение физического развития и моторики занимающихся учащихся. У них улучшилась осанка, нормализовалась походка, значительно увеличилась сила мышц туловища и конечностей. Занятия ЛФК, проведение индивидуальных, групповых, а также самостоятельных занятий, консультации в кабинете ЛФК – всё это имеет исключительно большое значение для осуществления коррекционной задачи, стоящей перед физическим воспитанием в коррекционной школе.

Большое значение в формировании спортивного стиля жизни в коррекционной школе является ***организация и проведение большой перемены.*** Физические упражнения и подвижные игры на большой перемене проводятся в качестве активного отдыха для снижения утомления и повышения умственной работоспособности. При этом учитываются возрастные особенности детей. Для учащихся 1-4-х классов используются групповые, командные игры и эстафеты. Физические возможности и интересы мальчиков и девочек 5-9-х классов уже значительно различаются. Поэтому наряду с совместными играми, проводятся игры отдельно для мальчиков и девочек.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы в коррекционной школе является ***спортивный час.*** Спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся после учебного дня. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность. Содержание спортивного часа взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы. Постоянный контакт в работе с учителем физической культуры позволяет воспитателям эффективно решать эту задачу.

Основное время спортивного часа отводится на игры. Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличение подвижности нервных процессов. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: учащиеся становятся более закалёнными, усиливается приток кислорода в их организм.

Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При организации ***секционной работы*** важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки. К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчить задание, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счёт большей продолжительности участия в играх.

На базе нашей школы систематически проводятся занятия в спортивной секции «Спортивный марафон».

В процессе занятий у школьников развивается способность, позволяющая им владеть техникой и навыками в игровой обстановке. Систематические занятия совершенствуют ряд ценных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость. Занятия спортивными играми так же укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю школьника.

В спортивной жизни нашей школы всё более широкое распространение получают ***соревнования.*** Основной задачей внутришкольных соревнований, является обеспечение участия в них учеников, посещающих уроки физической культуры и допущенных к спортивно-массовым мероприятиям врачом. Интерес детей к соревнованиям заметно возрастает, если, организуя их, придерживаться определённых традиций и посвящать их знаменательным датам. В нашей школе уже давно стало традицией к празднику «День защитника Отечества» проводить соревнование «А ну-ка мальчики» и к празднику «Международный женский день – 8 Марта» - соревнование «А ну-ка девочки».

Внеурочная работа по физическому воспитанию включает в себя также ***туристические походы.*** Туризм расширяет кругозор учащихся, закаляет их физически и морально, учит любить свой край, свою Родину, природу, приучает к самостоятельности, ответственности. Туристические походы также преследуют нравственные и воспитательные цели.

В походе дети учатся быть хорошими товарищами: не перекладывать свои заботы на плечи другого человека, не отказываться помочь девочке, не бросать друзей в трудной ситуации. Перед походом обсуждается и утверждается кандидатура каждого ребёнка, выявляются его интересы, склонности, умения. Это помогает правильно распределить обязанности в походе, дать конкретные индивидуальные задания.

Чёткая и правильная организация и проведение внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учётом особенностей детей с отклонениями в развитии содействует не только коррекции и компенсации дефектов физического развития, но и в значительной степени способствует формированию здорового, спортивного стиля жизни.

***Рекомендации для педагогов.***



***Физминутки для глаз***

http://skosh.ru/images/f002.png

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз

Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

http://skosh.ru/images/f005.png

***Физминутки для рук и пальцев***

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают ручку пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.
2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”
3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.
4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

***Пальчиковая гимнастика.***

Для того чтобы руки были в хорошей форме, полезна небольшая разминка, которая поможет улучшить кровообращение и со временем придаст кистям более правильные формы:

1. Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.
2. Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз.
3. Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и т.п.
4. «Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.
5. Потрите тыльную сторону ладони 10 раз на одной руке и на другой.
6. Сцепите кисти «в замок» и выверните «замок» вперед, затем вниз, вбок и вверх. Повторите 10 раз.
7. Круговые движения «замком» по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите 10 раз.
8. Продолжаем упражнения с «замком». Поверните «замок» влево, затем вправо. Повторите 10 раз.
9. Представьте, что показываете фиги. Только обеими руками сразу, и большой палец проходит не только между указательным и средним, но и между средним и безымянным, безымянным и мизинцем.
10. Вспомните, как бить щелбаны. Партнер вам не понадобится — каждым пальцем «выбейте» в воздух по 3 щелбана.
11. Сожмите ладони и наклоните их влево-вправо, вперед-назад. Повторите 10 раз.
12. Опустите руки и потрясите кистями. Энергично встряхните их несколько раз в разные стороны.

Помните, что наши руки нуждаются в уходе не меньшем, чем лицо. Чтобы их было не стыдно показать, о руках необходимо заботиться и беречь от повреждений.

http://skosh.ru/images/f005.png

***Физминутка******для улучшения мозгового кровообращения.***

* Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
* И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 -поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
* И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через
* правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой.
* Повторить 4-6 раз.

Темп медленный.



***Оздоровительные физминутки.***

***Танцевальные.***

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

***Ритмические.***

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

***Пальчиковая гимнастика.***

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения “Ленивые восьмерки” – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

“Двойные рисунки”– рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы. “Постукивание пальчиками” – имитация игры на пианино. “Пальчики замерзли”– растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно. “Салютик”– пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем, “Замочек”, “Здравствуй, пальчик” – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.



***Физкультурно-спортивные физминутки.***

***Общеразвивающие упражнения.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.  
Два – нагнуться, потянуться.  
Три – в ладоши три хлопка,   
Головою три кивка.

***Подвижные игры***

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры “Съедобное – несъедобное”, упражнения на координацию движения.



***Когнитивные*.**

***Дидактические игры с движениями.***

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра “Умный светофорик” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте, “Зверь-птица-рыба”

***Двигательные действия и задания.***

Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет 3+2, столько раз присесть, а 9 – 5, столько раз наклонить голову влево…”

***Развивающие игры****.*

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Упражнение “Покажи фигуру”, например: “Круг какой? А квадрат какой?” – дети показывают, игры “Летим – плывем” – соотнесение действия с изображенным предметом, “Большой – маленький”.

***Психогимнастика.***

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.



**Креативные**.

***Гимнастика ума.***

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

1. И.п – стоя или сидя. Руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад, повернуть руки локтями кверху, одновременно сделать вдох. Вернуться в и.п., выдох. Упражнение выполняется 4–6 раз.

2. И.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности.





***Физминутка в игровой форме на самоподготовке***

**-1-**

Быстро встали, улыбнулись,

Выше-выше подтянулись.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.

Учится с тобою молодёжь

Развивать и волю, и смекалку.

**-2-**

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,

А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.

На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях сожмем.

На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам

Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись

Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.

На счет шесть прошу всех сесть.

Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

**-3-**

(Ученики за учителем повторяют движения)

Из - за парт мы выйдем дружно,

Но шуметь совсем не нужно,

Встали прямо, ноги вместе,

Поворот кругом, на месте.

Хлопнем пару раз в ладошки.

И потопаем немножко.

**-4-**

А теперь представим, детки,

Будто руки наши – ветки.

Покачаем ими дружно,

 Словно ветер дует южный.

Ветер стих. Вздохнули дружно.

Нам урок продолжить нужно.

Подравнялись, тихо сели

И на доску посмотрели.