Здоров'язбережувальні технології

Робота з інтеграції рухової та розумової активності учнів

за системою О.Д. Дубогай

Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація щодо стану здоров’я та фізичної підготовленості дітей. За висновками поглиблених медичних комісій із кожних 10 школярів тільки 3 визнаються повністю здоровими. На загальний стан здоров’я впливає багато факторів, але одним із основних, безперечно, є фізичні вправи та оздоровчі сили природи. Їх ефективність залежить від чіткого дотримання та виконання режиму для навчального режиму закладу.

Саме для поліпшення вирішення цих завдань учні та вчителі школи залучені до участі в роботі із зміцнення здоров’я за системою О.Д.Дубогай, доктора педагогічних наук, професора, завідувачки кафедри фізичного виховання і здоров’я НПУ ім. М.П. Драгоманова.

Різкий перехід від дошкільного режиму з підвищеною руховою активністю дітей до обмеженого шкільного може привести до різкого погіршення постави, зору, появи неврозів. Щоб запобігти усьому цьому Дубогай О.Д. розробила «Щоденник зміцнення здоров’я», в якому у цікавій доступній формі містяться вправи для запобігання та виправлення сколіотичної, кіфотичної постави, сутулої спини, плоскостопості; вправи з предметами на голові, які діти виконують як вдома, так і в школі.

За допомогою розроблених рекомендацій із «Щоденника зміцнення здоров’я» вчителі початкових класів та фізичної культури виховують у дітей морально-вольової якості, формують розуміння того, що необхідно піклуватися про своє здоров’я. Учні отримують відповідні знання про поставу, правильний режим дня, руховий вік, що сприяє самостійним заняттям фізичними вправами і розвитку рухових якостей, необхідних для навчання і праці. Кожний навчальний день у початкових класах починається з виконання ранкової зарядки, (у весняно-осінній період на свіжому повітрі, а взимку – у класних кімнатах), адже вона прискорює перехід організму від сну до працездатного стану, активізує процеси обміну, сприяє загартуванню, розвитку фізичних якостей, вихованню волі.

На уроках вчителі 1-4 класів використовують мішечки (розміром 10 x 10см, вагою 100гр, наповнені сіллю), які діти кладуть на голову під час читання і письма, проводять також фізкультурні хвилинки, під час яких учні виконують різні фізичні вправи. Це сприяє формуванню правильної постави.

Робота за системою О.Д. Дубогай здійснюється у двох напрямках: охорона і зміцнення здоров’я дітей, турбота про їхнє психічне здоров’я.

Необхідно пам’ятати, що постава – це вміння тримати своє тіло; це навичок, який зовнішньо відображає запас тілесних і душевних сил людини. Гарна постава створюється за допомогою виховання, навчання і тренування. Під час уроку учні виконують вправи, рекомендовані О.Д.Дубогай на розвиток правильної постави:

- встати й сісти, зберігаючи правильну поставу;

- мішечок покласти на голову і тримати на тімені не менше 20 сек.;

- тримати мішечок на голові, очі заплющені – 10 сек.;

- мішечок на голові, очі заплющені, встати, присісти, повернутися навколо своєї осі на 360 градусів, сісти;

- сидіти з мішечками на голові 5 сек., встати, руки опустити, долоні всередину – 5 сек., сісти – 5 сек.

Протягом семестру під час уроків фізичної культури учні виконують ряд обов’язкових вправ-тестів (біг на 30м, на 1000 – 1500м, стрибки у довжину з місця, з розбігу, через скакалку, віджимання від підлоги, піднімання тулубу за 1хв. і до втоми, вправи на гнучкість та з м’ячем, присідання за 1хв., човниковий біг), виконання яких допомагає встановити особистий рекорд й індивідуальний рівень фізичної підготовки.

Учні мають змогу, користуючись щоденником, порівняти свої результати з таблицею «Щоденника зміцнення здоров’я» і результатами своїх однолітків. У кінці семестру визначаються «Чемпіони» класу з певного виду вправ.

Велике значення у фізичному розвитку і вихованні школярів відіграють змагання і фізкультурні свята, які з нетерпінням чекають учні, вони надовго запам’ ятовуються. Такі заходи проводяться 2-3 рази на рік по кожній паралелі класів. Спортивна зала барвисто оформлюється, під час проведення забезпечується музичний супровід і мікрофон, що сприяє зразковій організації та дисципліні команд-учасників та болільників.

Основним завданням фізкультурних свят є забезпечення задоволення, радість від фізичних вправ, поєднання можливості показати свої найкращі досягнення, оздоровлення дітей шляхом збільшення рухової активності, виховання естетичного почуття.

Учителями фізичної культури розроблені цікаві сценарії свят («Швидкі, спритні й веселі», «Свято чемпіонів», «Козацькі забави», «Веселі старти» тощо), які містять вірші, показові номери юних гімнастів, спортивні вікторини й конкурси, комплекси ритмічної гімнастики.

Вправи із «Щоденника зміцнення здоров’я мають естафетний характер і входять до програми змагань, а саме: «Найспритніший» (стрибки через скакалку), «Найсильніший» (віджимання від підлоги), «Швидкі конячки» (біг на місці з високим підніманням колін), «Спритні стрибуни» (стрибки у довжину з місця), естафети з м’ячем та інші. До організації, проведення, а також для участі у святах активно залучаються батьки дітей.

Робота з «Інтеграції розумової та рухової активності дітей молодшого віку» за системою О.Д. Дубогай дає змогу дослідити рівень фізичної підготовленості учнів за основними видами рухів, відшукати індивідуальний особистісний підхід до кожного учня, дібрати вправи для тренування з урахуванням фізичного розвитку і віку. Отримані результати роботи свідчать про покращення і зміцнення організму школярів.

Основні дихальні вправи

Для контролю долоня однієї руки знаходиться на животі, друга - збоку грудної клітки на рівні ліктя.

> Заспокійливе нижнє дихання. На вдих заповнюються тільки нижні відділи легень, живіт випинається. На видих живіт втягується. Грудна клітка залишається нерухомою.

> Зміцнюючи середнє дихання (підвищується тонус організму). На вдих заповнюються середні відділи легень, грудна клітка розширюється. На видих грудна клітка опускається. Живіт нерухомий.

> "Радісне верхнє дихання" (піднімає настрій). Для контролю руки покласти на ключиці. На вдих повітря заповнює верхні відділи легень, грудна клітка піднімається вгору, на видих - опускається. При цьому живіт нерухомий і грудна клітка не розширяється.

> Гармонійно повне дихання. На вдих повітря послідовно заповнює нижні, середні, верхні, відділи легень. При цьому випинається живіт, потім розширяється грудна клітка, і, нарешті, вона піднімається вгору, а живіт трохи випинається. На видих опускається живіт, потім звужується і опускається грудна клітка. Таким чином, гармонійно повне дихання складається з нижнього, середнього і верхнього дихання. Вдих і видих плавні без затримок.

> Ритмічне дихання (під час ходьби). Кроки рівномірні, м'язи обличчя і рук розслаблені. Дихання довільне. Вдих і видих виконувати на рівну кількість кроків. Наприклад, три кроки - вдих, три - видих. Потрібно вибрати найбільш зручний ритм. Дихати рівномірно, спокійно.

> Очищаюче ха-дихання. Стоячи прямо, ноги на ширині плечей, піднімаючи руки перед собою вгору, виконати вільний глибокий вдих. Затримати дихання, потім розслабити м'язи, відкрити рот і зробити енергійний видих, опускаючи руки і нахиляючись вперед. При цьому повітря, яке вільно виходе, утворює звук "ха!". Повільно випрямитись і відпочити протягом 2 - 3 дихальних циклів (вдих - видих). Повторити вправу 3 рази. Вправа стимулює відторгнення слизу, що накопився в дихальних шляхах.

> "Тушіння свічок". Зробити повний вдих і затримати дихання. Скласти губи трубочкою і видихнути все повітря за три різких видих, намагаючись погасити свічку, яка горить.

**Вправи для зміцнення м'язів спини і виховання правильної осанки**

(з набивною торбинкою 200-300г)

> В.п. - лежачи на животі, торбинку затиснути ступнями. 1-2 - зігнути ноги в колінах, пронести торбинку поближче до тазу, руки витягнути вперед, голову підняти, видих; 3-4 - випрямити тулуб, розслабитись, видих. Повторити 6-8 раз.

> В.п. - торбинка в руках. 1-2 - підняти її правою рукою і покласти на підлогу за спину, видих; 3-4 - взяти із-за спини лівою рукою і перед собою перекласти в праву руку, вдих. Повторити 8-10 раз.

> В.п. - сидячи, ноги зігнути в колінах, руками опертися об підлогу за тулубом, торбинку покласти зліва від стегна. 1-2 - спираючись на руки і ноги, піднятися вгору, вдих; 3-4 - сісти з другої сторони торбинки, видих. Повторити 10-12 раз, спочатку повільно, а потім швидко.

> Ходьба на носках з торбинкою на голові 2-3 хвилини: поперемінно на зігнутих ногах і носках - 2-3 хв.

> В.п. - о.с. Однією рукою знизу кинути торбинку в обруч, який лежить на відстані 1,5-2м, видих. Прийняти о.с.- вдих. Виконати 10 раз.

**Вправи з утриманням на голові предметів**

(дерев'яний круг, торбинка 200-300г)

> Покласти торбинку на голову. Правильним вважається таке положення голови, коли нижній край носа і вушний отвір знаходяться на горизонтальній лінії. З торбинкою на голові (поперемінно руки в сторони, на поясі, вільно вздовж тулуба) пройти в заданому напрямі протилежної стіни і назад, обійти стілець, стіл.

> 3 предметом на голові, зберігаючи правильне положення тулуба, присісти, сісти на підлогу, стати на коліна і знову повернутись у вихідне положення. Можна виконувати вправи спочатку з опорою.

> 3 предметом на голові стати на стілець, піднімаючись на носки ніг і зійти з нього.

**Вправи з рівноваги**

> Стоячи поперек гімнастичної планки, ноги разом перенести вагу тіла вперед на носки, а потім назад на п'ятки. Повторити декілька раз. З місця не сходити, рівноваги не губити. На наступних заняттях вправа ускладнюється. її можна виконувати на підвищеній опорі - лавці чи стільці.

> Балансування з предметом на голові, стоячи на гімнастичній палиці, покладеній на дві гантелі, розташованій на відстані 60 см.

> Балансування на дошці (15-30см), покладеній на гантелі. Під час виконання вправи намагатися підтримувати правильне положення тіла.

**Вправи для плоскої спини**

> В.п. - стоячи на колінах, руки на поясі. Нахили назад, прогнувшись, дивитися вгору, руки назад. Можна виконувати з партнером.

> В.п. - лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Захватити руками ступні, підтягнути їх до голови.

> В.п. - стоячи на правій нозі. Ліву захватити за ступню і, згинаючи її в коліні, відтягнути назад - вгору. Те ж з другою ногою.

**Вправи для попередження сутулості**

> В.п. - стійка ноги нарізно. Покласти долоні на лопатки (лікті вгору), потім руки в сторони і назад так, щоб лопатки, доторкнулися одна одну.

> В.п. - стійка ноги нарізно. Зімкнуті кисті за спиною - права рука зверху на лопатках, ліва внизу під лопатками. Потім поміняти положення рук. Цю вправу можна виконувати перекладаючи з руки в руку невеликий м'яч чи інший предмет.

> В.п. - сидячи. Напружене, повільне прогинання тулуба в грудному відділі хребетного стовпа.

> Нахили і повороти тулуба вправо і вліво з гімнастичною палицею на лопатках. Ходьба і повільні присідання з палицею за спиною на згині ліктів. Тулуб тримати прямо.

> Рухи руками над головою назад і вперед, тримаючи за кінці палиці. Руки в ліктях не згинати.

**Вправи для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості у дітей молодших класів**

> Ходьба на носках, не згинаючи ніг, руки на поясі 1-2 хв.

> Ходьба на зовнішніх краях стоп, руки на пояс - 2-5 хв.

> Ходьба по .похилій площині (25-30 см) на носках. Виконати в повільному темпі по 10-15 раз вгору і вниз.

> Ходьба по гімнастичній палиці, покладеній на підлогу, відводячи ступні зовні. Повільний темп - 10-15 раз.

> Почергове кочення м'яча ногою 2-5 хв.

> Почергове кочення пальцями ніг обруча 2-4 хв.

> Присідання на палиці, що лежать на підлозі, тримаючись руками за опору, то на одну, то на другу ногу. Повільний темп - 5-15 раз.

> Присідання на м'ячі. Стати на не повністю надутий м'яч і, тримаючись за опору, повільно присідати і випрямляти тулуб, намагаючись зберегти рівновагу. Повторити 5-7 раз.

> Згинання і розгинання стоп сидячи на стільці, витягнувши ноги, не відриваючи п'яток від підлоги. Середній темп - 10-20 раз.

> Захвачування, піднімання і перенесення предметів пальцями ніг, сидячи на лавці, в інше місце. Виконувати 1-3 хв.

**Вправа на релаксацію**

Закрийте очі, зробіть глибокий вдих, повільно видихайте повітря, розслабтесь, повільно і спокійно вимовляйте пошепки:

«Я лежу в лісі на березі річки.

Сонечко сховалось за хмаринку.

Співають птахи, шелестить листя дерев.

Я спокійний, відчуваю полегкість, наче знаходжусь

у стані невагомості. Ніщо мене не хвилює.

М'язи обличчя повністю розслабились.

Лоб став холодний.

М'язи шиї повністю розслабилися.

Моя права рука повністю розслабилась,

стала приємно важкою.

Моя ліва рука повністю розправилася....

Усе моє тіло приємно розслабилося.

Я спокійний, мене нічого не хвилює.

Я відпочиваю...

Із-за хмари з 'явилося сонечко.

Промені бадьорості пронизують мене.

Розслаблення поступово минає.

Я відчуваю, як лоб поступово стає теплим,

у голові з 'являється приємна світлість, ясність.

Я відкриваю очі.

Я повністю спокійний, бадьорий,

активний, упевнений у собі, здоровий»

**Перелік елементів оздоровчих технологій, які виконуються щоденно та сезонно**

**в індивідуальній оздоровчий системі:**

> Кожне купання закінчувати обливанням холодною водою.

> Відвідувати лазню.

> Оптимально організовувати рухову активність.

> Проводити оздоровчі настанови.

> Якомога більше ходити босоніж.

> Методично правильно загоряти влітку.

> По змозі заготовлювати продукти для чаю та відварів.

> Застосовувати оздоровчі дієти, очищати організм.

> Визначити місце сну, навчання, відпочинку з урахуванням геобіологічної сітки.

Удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему.