

Приложение 6.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 1 им. К.К.Грота
Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга



Учебный проект Комплекс утренней гимнастики «НЕДЕЛЬКА» для учащихся с нарушением зрения «Физическая культура»

Ученики 6б класса:
Сон Алексей,
Рюмшин Константин,
Галушка Валерия,
Меделян Алина,
Красиков Андрей

Руководитель:
Зинукова Оксана Анатольевна,
учитель физической культуры
ГБОУ школы-интерната № 1
им. К.К.Грота

Санкт-Петербург
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	стр. 2- 3
I. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	стр. 4-8
1.1. Физиологические изменения в организме при пробуждении	стр.4
1.2. Описание особенностей жизни слабовидящих и слепых школьников	стр. 5-6
1.3. Физические упражнения, применяемые в утренней гимнастике для слабовидящих детей	стр. 7-8
2. ПРОЕКТНАЯ СУЩНОСТЬ РАБОТЫ	стр. 9-19
2.1. Тестирование на выявления интереса к утренней гимнастике среди учеников 5-7 классов	стр. 9-12
2.2. Комплекс утренней гимнастики «Неделька»: ее польза и значение для организма	стр. 13-19
2.3. Гигиенические требования к организации занятий утренней гимнастикой для слабовидящих детей	стр. 19-20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	стр.21
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	стр.22
ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 23-24

ВЕДЕНИЕ

В течение последних десяти лет заметно ухудшилось состояние здоровья детей, поступающих на обучение в школу-интернат № 1 им. К.К. Грота для слепых и слабовидящих детей г. Санкт-Петербурга. У них отмечается увеличение количества сопутствующих заболеваний (нарушение слуха, опорно-двигательного аппарата, неврологические заболевания, поражения центральной нервной системы, хронические соматические заболевания). Главный принцип работы с такими детьми индивидуальный и дифференцированный подход с учётом состояния здоровья и возможностей каждого ребёнка.

В понятие «здоровье» в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, сюда включены и формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, и выбранный образ жизни, способствующий достижению высокой степени самореализации, и психологическое состояние. В современном обществе школьники испытывают на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы часто усугубляются недостаточной физической активностью. Совокупность названных факторов оказывает чрезвычайно негативное действие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Только человек, осознавший ценность здоровья, стремится к его сохранению и укреплению.

Средство, оказывающее благоприятное воздействие на здоровье организма, было найдено много лет назад – утренняя гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека, поэтому в качестве результата проекта мы хотели бы передать всем жителям города, что утренняя гимнастика является обязательной.

Однако, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного ребенка с особенностями развития.

Для реализации задуманного – создание комплекса упражнений утренней гимнастики для школьников с учетом ограничений их здоровья (слабовидение) – был составлен план работы над проектом (таблица 1).

План подготовки и реализации проекта «Значение утренней гимнастики для учащихся с различными нарушениями зрения в основной школе»

№	Мероприятие	Сроки	Конечный результат/продукт
1.	Оформление идеи, ее актуальности, цели, конечного результата и продукта проекта	сентябрь	Введение
2.	Изучение литературы, подбор информации для построения комплекса упражнений утренней гимнастики	Октябрь-декабрь	Теоретический раздел
3.	Составление перечня вопросов по изучению отношения учеников школы-интерната к утренней гимнастике, выявление условий, стимулирующих формирование здорового образа жизни	январь	Список вопросов.
4.	Проведение опроса, анализ полученных данных	февраль	Целевая группа опрашиваемых. График проведения опроса. Обработка результатов. Формирование выводов
5.	Сопоставление теоретических и практических данных, подбор упражнений утренней гимнастики с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Проверка упражнений комплекса в самостоятельной практике	февраль - март	Комплекс утренней гимнастики «Неделька».
6	Создание фильма-демонстрации комплекса	март	Видеофильм
7.	Проведение информационных часов для родителей и учеников 5-7 классов; мастер-классов для школьников	март	Буклеты для родителей и учеников
8	Оформление работы	март	Практический раздел. Заключение. Форматирование текста проекта

I. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Физиологические изменения в организме при пробуждении

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. (Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975).

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только неудобен в современной жизни, но и вреден для здоровья организма, которому после пробуждения предъявляются значительные физические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринимать.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить веселую ритмичную музыку, яркий свет, открыть форточку. Обеспечив поступление в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные группы мышц и глаз. В заключение принять водные процедуры с использованием холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду. (Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва, 1990).

1.2 Описание особенностей жизни слабовидящих и слепых школьников

На формирование личностных качеств у слепых и слабовидящих значительное влияние оказывает социально-психологический микроклимат (в семье, школе, ближайшем окружении), который часто характеризуется излишне сочувственным отношением, созданием щадящего режима, ограничением их деятельности и активности. К сожалению, это приучает человека к пассивности, инертности, зависимости, неверию в свои силы, осознанию себя инвалидами. Следствием этого становятся неадекватная требовательность к обществу, школе, семье, иждивенческое поведение. Поэтому весь комплекс воспитательных мероприятий направлен на раскрытие широких возможностей лиц с нарушением зрения, формирование активной жизненной позиции, предполагающей более полное участие в социальной и культурной жизни, стимулирующей к полноценному производственному труду, самостоятельной жизни.

Нарушение зрительных функций не должно быть препятствием для активных занятий физическими упражнениями. В мероприятия по воспитанию и самовоспитанию необходимо включить утреннюю гимнастику как средство улучшения психических состояний здоровья и физического развития школьников с ограниченными возможностями (в том числе и по зрению). В нашей школе проводятся специальные коррекционные занятия по физическому воспитанию, адаптивной лечебной физкультуре, ритмике, включающие развитие силовых, пространственно-временных компонентов моторных действий, координации, точности, ловкости движений. На уроках тифлопедагоги применяют упражнения для обеспечения двигательную активность учащихся за счет постановки всех видов физкультурно-оздоровительной работы: гимнастики до занятий, физкультурные паузы, подвижные перемены, ежедневные спортивные часы, дни здоровья и спорта. Сказанное свидетельствует, что физическое воспитание слепых и слабовидящих детей должно занять соответствующее место и иметь высокий удельный вес в общей системе учебной и коррекционно-воспитательной работы, проводимой в специальных школах.

Одновременно необходимо помнить, что на состояние органа зрения могут вредно отражаться различные заболевания, неблагоприятные условия труда и быта, вредные привычки и поражение глаз. Орган зрения является частью организма человека и поэтому страдает в той или иной степени, если жизнедеятельность организма нарушается какой-либо болезнью. (Сидоренко Е.С., - Офтальмология. Учебник. 2-е изд./ Под ред. Е.И. Сидоренко испр. М., ГЭОТАР-Медиа). В этой связи были собраны особые рекомендации, позволяющие предусмотреть возможные ухудшения при неправильном применении гимнастических упражнений.

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения:

- резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением,
- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов,
- упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы,
- упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках (Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003)

Таким образом, при создании комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать особенности и группу здоровья школьников.

- Длительность утренней гимнастики может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.
- Зарядка не должна приводить к выраженному утомлению организма.
- Не рекомендуется чрезмерное применение в утренней гимнастике силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после зарядки. Если в результате выполнения комплекса упражнений человек ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

1.3. Физические упражнения, применяемые в утренней гимнастике для слабовидящих детей

Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня школьника.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики:

- устранить некоторые последствия сна (отечность, вялость, сонливость и др.)
- увеличить тонус нервной системы
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.)
- развить готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с нарушением зрения.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного слабовидящего школьника.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, циркуляция кровообращения и дыхания, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Подходящие упражнения для утренней гимнастики. (Козлов, В.И. Утренняя зарядка / В.И.Козлов. – Москва, 1985).

- Упражнения на потягивания
- Различные виды ходьбы
- Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)
- Упражнения на растягивание (развитие гибкости)
- Танцевальные движения
- Упражнения для развития наружных мышц глаз.
- Дыхательные упражнения

Здоровому человеку начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, которые обеспечивают подготовку организма к выполнению более тяжелых нагрузок, улучшают дыхание и кровообращение. Затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полу приседе, танцевальные шаги и др.). Потом – общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями. К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:

- Брюшное (диафрагмальное) дыхание
- Различные виды задержек дыхания в фазе вдоха или выдоха
- Сочетание вдоха или выдоха с движениями рук или туловища

Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что интенсифицирует работу мозга.

В комплексе физических упражнений утренней гимнастики можно использовать упражнения на развитие гибкости: наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений.

2. ПРОЕКТНАЯ СУЩНОСТЬ РАБОТЫ

2.1. Тестирование на выявления интереса к утренней гимнастике среди учеников 5-7 классов

Тестирование на выявления интереса к утренней гимнастике среди учеников 5-7 классов.

Наше исследование было проведено на базе школы-интерната №1 им. К.К., Грота, в котором обучается порядка 250-ти учащихся. В тестировании были опрошены учащиеся 5-7 классов в количестве 68 человек (рис. 1-6).

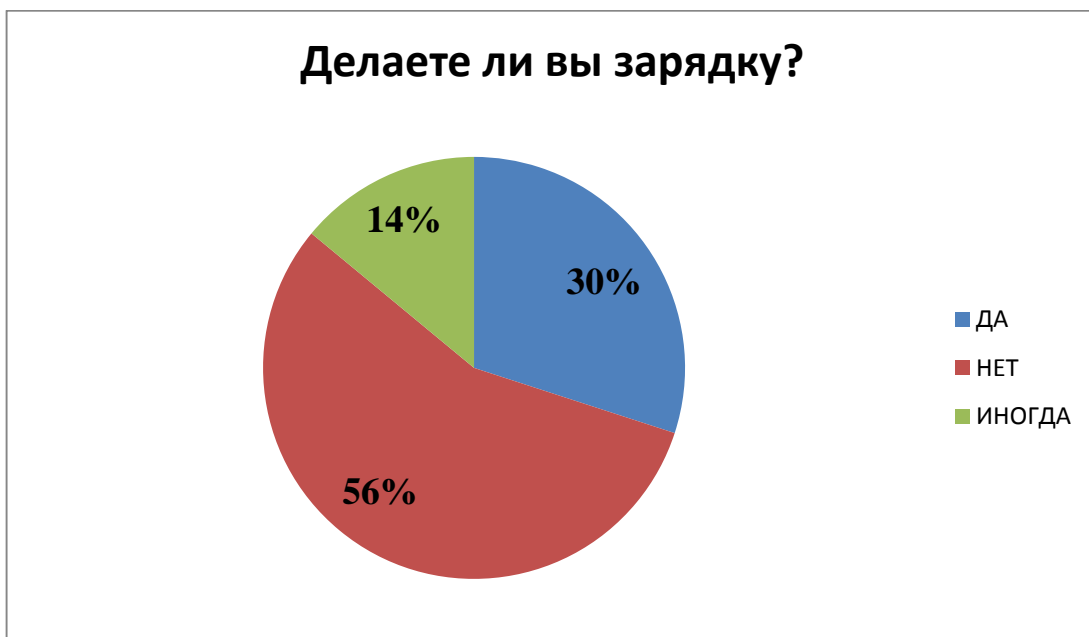


Рис. 1. Результаты ответов учеников школы-интерната (5-7 классы) на вопрос «Делаете ли вы зарядку?»

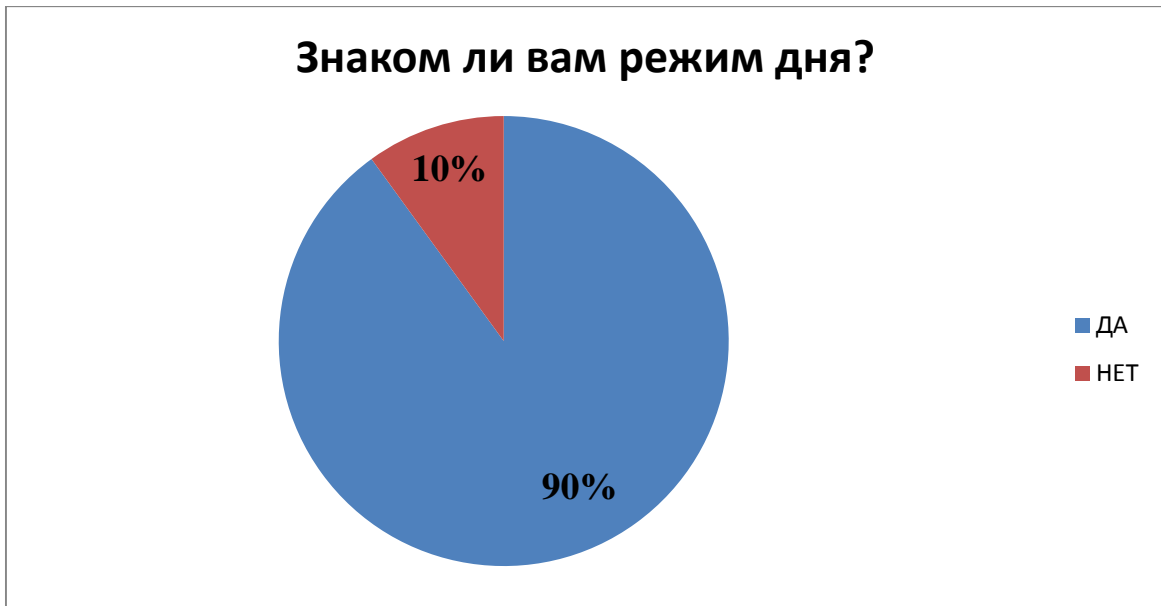


Рис.2. Результаты ответов учеников школы-интерната (5-7 классы) на вопрос «Знаком ли вам режим дня?»

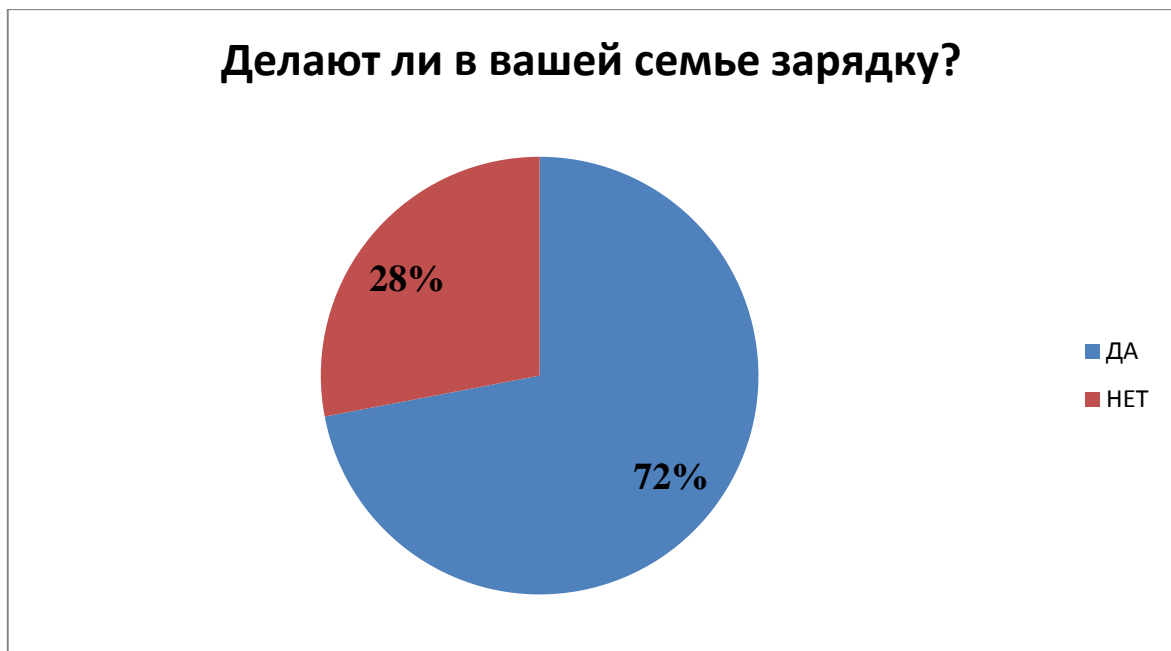


Рис.3. Результаты ответов учеников школы-интерната (5-7 классы) на вопрос «Делают ли в вашей семье зарядку»



Рис.4. Результаты ответов учеников школы-интерната (5-7 классы) на вопрос «Во сколько вы приходите в школу»

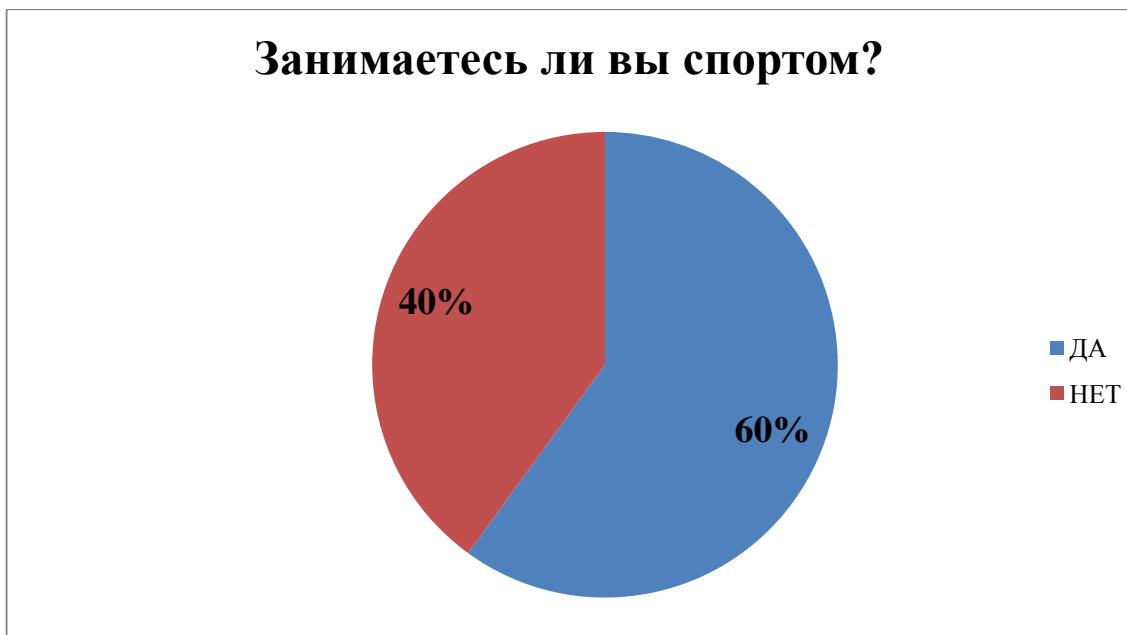


Рис. 5. Результаты ответов учеников школы-интерната (5-7 классы) на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?»

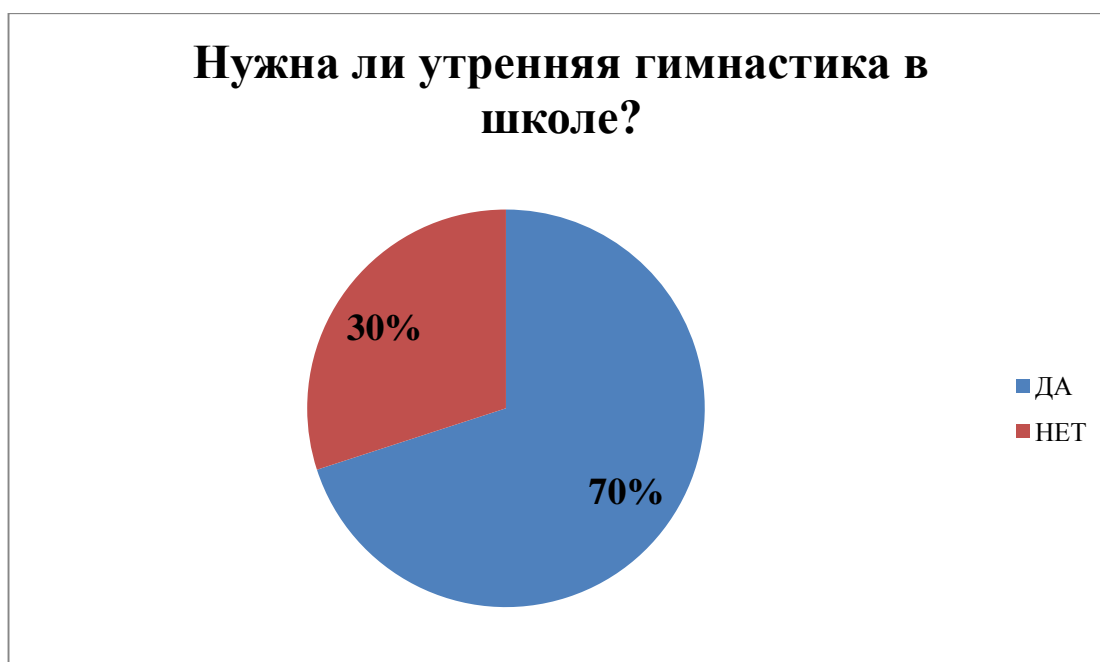


Рис.6. Результаты ответов учеников школы-интерната (5-7 классы) на вопрос «Нужна ли утренняя гимнастика в школе?»

Выводы и рекомендации

На основании проведенного тестирования были сделаны выводы:

1. Большая часть опрошенных учеников утренней зарядкой не занимается.
2. Большинство детей знает, что такое режим дня, но многие его не соблюдают.
3. Большинство взрослых делает зарядку, они могут мотивировать ребенка на выполнение утренней гимнастики.
4. Половины детей приходят за 1 час до занятий, поэтому идеальное время проведение утренней гимнастики с 8-30 до 8-45
5. Дети проявляют интерес к физическим упражнениям и спорту.
6. Большинство опрошенных считают, что утренняя гимнастика нужна, она полезна для здоровья.

Так как большинство школьников видят положительное значение утренней гимнастике, то считаем, что создаваемый комплекс утренней гимнастики «Неделька» поможет детям включиться в учебный процесс при правильном выполнении и поможет снизить нервное возбуждение.

Мы рекомендуем провести пробный комплекс «Неделька» учащимся 5-7 классов, для стимулирования и помощи в повышении мотивации у детей, на родительском собрании раздали методические рекомендации по сохранению зрения, на следующий учебный год подключить комплекс начальным классам, к проведению комплекса привлечь старшие классы.

2.2 Комплекс утренней гимнастики «Неделька»:

ее польза и значение для организма

Благотворное влияние Утренняя гимнастика на здоровье невозможно переоценить. Она

- улучшает общее самочувствие;
- помогает быстрее проснуться;
- дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- повышает настроение и работоспособность;
- укрепляет здоровье;
- улучшает подвижность суставов;
- активизирует все процессы в организме;
- помогает поддерживать хорошую фигуру;
- продлевает жизнь. (Козлов, В.И. Утренняя зарядка / В.И.Козлов. – Москва, 1985).

Подлинный смысл слова «зарядка» очень простой – зарядить организм, как мобильный телефон. Основная цель гимнастики – повысить тонус нервной системы, активизировать деятельность других органов, увеличив тем самым умственную и физическую работоспособность организма.

Именно для решения обозначенных задач группа учеников 6Б класса ГБМКОУ школа-интернат № 1 им. К.К. Грота совместно с учителем физической культуры О.А. Зинуковой принялись за составление комплекса утренней гимнастики, который рекомендован учащимся 5-7 классам до занятий в школе. Комплекс назвали «Неделька»: выполняется ежедневно в течении всей недели, упражнения меняются, последовательно дополняя друг друга. Рекомендуется выполнять комплекс под музыку, каждый день сопровождается соответствующей упражнениям дня музыкой. Последнее – гармоничное дополнение утренним физическим нагрузкам.

Понедельник – Геннадий Гладков «Бременские музыканты».

Вторник – Владимир Высоцкий «Утренняя зарядка».

Среда – муз из к/ф «Приключения Электроника» «Мы – маленькие дети» (Слова: Ю.Энтин, Музыка: Е. Крылатов).

Четверг – «Релакс».

Пятница – Yma Sumac – Gopher Mambo музыка из кинофильма «Кухня»

Комплекс «Неделька»

Понедельник

1. И.п.¹. - основная стойка (о.с.)²
 - 1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки, вдох;
 - 3-4 - руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох.
- Повторить 4 раза.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. И.п. - руки на пояс
- 1 - поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы налево;
- 4 - и.п.; 5 - наклон головы вперед; 6 - и.п.; 7 - наклон головы назад;
- 8 - и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

3. И.п.- стоя, руки вдоль туловища.

- 1- правую руку на пояс,
- 2- левую руку на пояс,
- 3-правую руку на плечо,
- 4- левую руку на плечо,
- 5 - правую руку вверх,
- 6 - левую руку вверх,
- 7-8 - хлопки руками над головой,
- 9- опустить левую руку на плечо,
- 10 - правую руку на плечо,
- 11- левую руку на пояс,
- 12 - правую руку на пояс,
- 13-14- хлопки руками по бёдрам.

Упражнения развивают координацию движения.

4. И.п. - о.с. Поднимаем руки в стороны до уровня плеч, сгибаем в локтях так, чтобы кисти свободно свисали вниз. Быстро, но не резко, делаем повороты в стороны верхней частью туловища, стараясь не двигать головой, при этом кисти рук должны раскачиваться, Продолжительность упражнения - 15 секунд.

5. И.п. - ноги на ширине плеч
- 1 - левую руку вверх, правую вниз;
- 2-3 - рывки руками, вдох;

¹ Исходное положение

² Основная стойка

4 – вернуться в и. п., выдох.

Повторить упражнение 6 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

6. И.п. - ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, носки - врозь.

1-2 - делаем движение правой ногой, как будто вытаскиваем ногу в сапоге, увязшую в болоте, вдох;

3 - когда почти согнется в колене, резко выпрямляем ее вперед и вверх, как будто сбрасываем сапог с ноги, выдох;

4 - возвращаемся в исходное положение и делаем вдох.

Продолжительность упражнений - 40 секунд. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

7. И.п- ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

Дышать животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, «надувая живот, как мячик», сделать вдох и задержать дыхание. Повторить упражнение 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число на 2.

Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

Вторник

1. И.п. - о.с

1 - левую руку кладем на правый бок,

2 - правую на левый, как будто держим края футболки; медленно поднимаем руки максимально вверх (как бы снимая футболку) и хорошенько потягиваемся – вдох;

3-4 - не вставая на носки, медленно опускаем прямые руки ладонями вниз через стороны – выдох.

Повторить упражнение 4 раза, продолжительность каждого - по 10 секунд. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. И.п. - о.с руки вдоль туловища.

Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1-2 мин.

3. И.п. - руки к плечам, голову держать прямо

1-2 - круговые движения согнутыми руками вперед;

3-4 - круговые движения согнутыми руками вперед;

5-6 - круговые движения согнутыми руками назад;

7-8 - круговые движения согнутыми руками назад.

Повторить упражнение 4 раза.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

4. И.п.- о.с. руки перед грудью.

1-2-рывки руками ,

3-4- поворот вправо руки в стороны.

Выполнить рывки локтями назад, соединяя лопатки. Тоже влево.

Повторить упражнение 6 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

5. И. п. - руки на поясе. 1-2-наклон вправо, 3-4- наклон влево.

Повторить 6 - 8 раз.

6. «Горячие угольки»

Подпрыгивать попеременно на левой и правой ноге, как будто по горячим уголькам. Можете прикрикивать — Ай! Ай! Ай!

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

7. И.п. - о.с.

1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки — вдох;

3-4 - руки через стороны вниз, опуститься на пятки — выдох.

Повторить 4 раза. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

Среда

1. И.п. - о.с.

1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки, вдох;

3-4 - руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох.

Повторить 4 раза. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. И.п. - о.с.

1 - поворот головы направо, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

2 - и.п.;

3 - поворот головы налево, маленькая задержка взгляда и громкий звук удивления: «Ой!»;

4 - и.п.;

5 - поворот головы направо, задержка взгляда и звук облегчения: «Ух...»;

6 - и.п.;

7 - поворот головы налево, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

8 - и.п.

Повторить упражнение 4 раза.

Упражнение на развитие мышц шеи и развития наружных мышц глаз.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, левую руку вверх, правую вниз;

1-2 - рывки руками, вдох;

3- 4 – вернуться в исходное положение, выдох.

Повторить упражнение 5 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

4. И.п. - руки к плечам, голову держать прямо
- 1-2 - круговые движения согнутыми руками вперед;
- 3-4 - круговые движения согнутыми руками вперед;
- 5-6 - круговые движения согнутыми руками назад;
- 7-8 - круговые движения согнутыми руками назад.

Повторить упражнение 4 раза.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

5. И.п. - руки на поясе.

- 1 - наклон вправо;
- 2 - и.п.;
- 3 - наклон влево;
- 4 - и.п.

Повторить 4 раза. Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

6. И.п. - о.с.

- 1 - приседаем, вытягивая руки вперед;
- 2 - и.п.;
- 3 - приседаем, вытягивая руки вперед;
- 4 - и.п.

Повторить упражнение 4 раза. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

7. И.п. - о.с. Ходьба на месте и поднятие рук в разные стороны. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

Четверг

«Развиваем легкие»: дыхательные упражнения

1 И.п.- о.с. Плечи развернуть, голову держать прямо. Положить одну руку на ребро, другую на диафрагму (для контроля). Сделать глубокий вдох на счет «раз» (про себя), задержать дыхание и плавно выдохнуть со счетом от одного до пяти (вслух).

2 И.п.- о.с. Плечи развернуть, голову держать прямо. Положить одну руку на ребро, другую на диафрагму. На счет 1-2 (про себя)- глубокий вдох, задержка дыхания и на выдохе плавно посчитать вслух от 1 до 10. Добрать воздух и продолжить счет до 15, еще добрать и считать до 20.

3.И.п.- о.с. Плечи развернуть, голову держать прямо. На счет 1-3 (про себя) – глубокий вдох, задержка дыхания и на выдохе плавно произнести вслух (сначала каждый в отдельности, затем все вместе) звуки [ф], [ш], [с].

4. Сухое умывание (лицо, уши, шея) по массажным линиям.

5. Разминание шеи, плеч. Поворот к друг другу и массаж шеи, плеч пальцами.

6. Подтягивание.

7. Подъем плеч. Правое – вверх (до предела), а левое – вниз, затем наоборот.

8. Плечи вперед-назад.

9. Раскрытой ладонью похлопать себя сверху вниз (от груди) 3х и пожелать себе хорошего дня.

Пятница

1. И.п. - о.с.

1-2 - левую руку кладем на правый бок, правую - на левый, как будто держим края футболки; медленно поднимаем руки максимально вверх (как бы снимая футболку) и хорошенько потягиваемся – вдох;

3-4 - не вставая на носки, медленно опускаем прямые руки ладонями вниз через стороны – выдох.

Повторите упражнение 3 раза, продолжительность каждого - по 20 секунд.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. И.п. - о.с.

1 - поворот головы направо, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

2 - и.п.;

3 - поворот головы налево, маленькая задержка взгляда и громкий звук удивления: «Ой!»;

4 - и.п.;

5 - поворот головы направо, задержка взгляда и звук облегчения: «Ух...»;

6 - и.п.;

7 - поворот головы налево, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

8 - и.п.

Повторить упражнение 3 раза.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

3. И.п. - руки к плечам, голову держать прямо

1-2 - круговые движения согнутыми руками вперед;

3-4 - круговые движения согнутыми руками вперед;

5-6 - круговые движения согнутыми руками назад;

7-8 - круговые движения согнутыми руками назад.

Повторить упражнение 4 раза.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

4. И.п. - ноги на ширине плеч

1 - левую руку вверх, правую вниз;

2-3 - рывки руками, вдох;

4 – вернуться в исходное положение, выдох.

Повторить упражнение 5 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

5. И.п. - руки на поясе

1 - наклон вправо;

2 - и.п.;

3 - наклон влево;

4 - и.п.

Повторить 4 раза. Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

6. И.п. - о.с.

1 - приседаем, вытягивая руки вперед;

2 - и.п.;

3 - приседаем, вытягивая руки вверх;

4 - и.п.

Повторить упражнение 3 раза.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

7. И.п. - о.с.

1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки — вдох;

3-4 - руки через стороны вниз, опуститься на пятки — выдох.

Повторить 4 раза. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

2.3. Гигиенические требования к организации занятий утренней гимнастикой для слабовидящих детей

Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, из хлопковых тканей). Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна.

Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной и удобной, легкой, не стесняющей движения.

Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым с хорошим освещением.

В теплое время года зарядку можно проводить на улице. В этом случае организм испытывает на себе не только действие физических упражнений, но и естественных природных факторов – солнца, воздуха, - которые оказывают закаливающий эффект.

Здоровым людям, хорошо переносящим утренние нагрузки, можно выполнять гимнастику на свежем воздухе не только в теплое время года, но и практически в любую погоду.

Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку. Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает развитие охранительного торможения в нервной системе. Бодрая ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение, вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижая вялость после сна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения данной темы, были сделаны следующие выводы.

Утренняя гимнастика - средство оказывающее благоприятное воздействие на здоровье организма человека.

Значимость утренней гимнастике для детей с ОВЗ:

- устранить некоторые последствия сна (отечность, вялость, сонливость и др.)
- увеличить тонус нервной системы
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.)
- развить готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с нарушением зрения.

Гимнастика увеличивает общий уровень длительной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

На основании проведенного тестирования, можно сделать вывод, что учащиеся школы-интерната № 1 им. К.К. Грота, взрослея, все больше и больше пренебрегают своим здоровьем, не соблюдают режим дня и не выполняют утреннюю гимнастику, своим питанием и здоровьем.

Разработанный комплекс утренней гимнастики «Неделька» творческой группой учащихся 6 Б класса и учителем Зинуковой О.А. позволит подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и, в отдельных случаях, – лечения заболеваний, обеспечивает высокую физическую и умственную

работоспособность в течение дня. Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека. При правильном выполнении комплекса предполагаем, что упражнения помогут снизить нервное возбуждение.

Физкультминутка для глаз можно использовать в процессе дня, в школе и дома.

Важно довести до учащихся, что здоровый образ жизни – это не только занятия спортом, но и правильное питание, утренняя зарядка, соблюдения принципов труда и отдыха.

Данный проект завершен. На его выполнение потребовалось 7 месяцев (09.14-03.15 г.). Следующим этапом нашей работы станет определение степени влияния составленного комплекса упражнений утренней гимнастики на психические процессы школьников с нарушенным зрением и их физическое развитие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьев В.А. и др. : Конспект лекций /Под ред. Петленко В.П. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. - 163 с.
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение: Пер. с англ. - М.: Мир, 1988. - 248 с.
3. Сологуб Е.Б., Капустин В.С. Влияние музыкального сопровождения на процессы адаптации к нагрузкам и мобилизации системной деятельности мозга юных спортсменов //Функциональные резервы спортсменов различной квалификации: Межвуз. сб. науч. тр. /ГДОИКФ им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1986. - С. 31-36.
4. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2007.
5. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва, 1990.
6. Козлов, В.И. Утренняя зарядка / В.И.Козлов. – Москва,1985.
7. Копылов, Ю.А., Полянская, Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе / Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская. – Москва: «Чистые пруды», 2005.
8. Копылов, Ю.А. Учить правильно дышать // Физическая культура в школе. – 1994. – №4. – С. 16-18.
9. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
- 10.Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
- 11.Сидоренко Е.С., - Офтальмология. Учебник. 2-е изд./ Под ред. Е.И. Сидоренко испр. М., ГЭОТАР-Медиа 2006.
- 12.Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К УТОМЛЕНИЮ (Демирчоглян Г.Г., 1997)

Дополнительно подобраны упражнения и физкультминутки для родителей и детей.

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с., а затем открыть их на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообращения.
3. И. п. стоя. 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с; 2) поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; 3) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 с; 4) опустить руку. Повторить 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. — сидя. 1) Смотреть прямо перед собой 2—3 с; 2) перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.
5. И. п. — сидя. 1) Закрыть веки; 2) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И.п. — стоя. 1) Отвести правую руку в сторону; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.
7. И. п. — стоя. 1) Поднять правую руку вверх; 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



Презентация к защите проекта

1

Утренняя ГИМНАСТИКА
Учитель спорт
Высшая школа № 10
Владимир Зиничев О.А.

2

Зачем нужна утренняя гимнастика
Утренняя гимнастика укрепляет иммунитет на протяжении дня.
• Улучшает аппетит и улучшает выделение желудочного сока.
• Помогает легче пережить теплое время года – период гриппа, из-за повышенной температуры.

3

Задачи утренней гимнастики
• Сформировать у дошкольников навыки утренней зарядки, развивая двигательные функции организма (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье и др.)
• В процессе зарядки воспитывать у дошкольников дисциплину, организованность, умение слушать и выполнять указания.

4

План работы

5

Влияние утренней гимнастики на настроение и здоровье каждого малыша
Выполнение физических упражнений укрепляет иммунитет, улучшает аппетит, способствует выделению желудочного сока, улучшает настроение, способствует выделению желудочного сока, улучшает настроение, способствует выделению желудочного сока.

6

Комплекс утренней гимнастики

7

Важнейшими преимуществами интерактивной утренней гимнастики
Выполнение упражнений для детей, которые имеют нарушения зрения и слуха, способствует развитию их двигательных функций и улучшает настроение. Дети, имеющие нарушения зрения и слуха, могут выполнять упражнения с использованием тактильных и звуковых сигналов.

8

Комплекс «Ведюльки»

9

Исторические модели утренней гимнастики для социализации детей.
Исторические модели утренней гимнастики для социализации детей. В настоящее время существует несколько моделей утренней гимнастики для социализации детей. Это может быть как традиционная модель, так и модель, основанная на использовании современных технологий.

10

11

Спасибо за внимание!!!