Мастер-класс

на тему «Здоровьесберегающие технологии

на уроках физической культуры».

МКОУ «Старополтавская

 средняя школа»

Литвинов МА

Цель: повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер класса через педагогическое общение с учителем по физической культуре.

Задачи:

1. Ознакомление участников мастер – класса с методами и приёмами по развитию двигательных способностей у учащихся через занятия по физической культуре и внеклассной работе.

2. Демонстрация умения педагога при проведении занятий  формировать знания о значении правильной осанки в жизнедеятельности человека.

3. Популяризация инновационных идей, находок оздоровления школьников в процессе работы .

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение педагогами методов и игровых приёмов, предлагаемых педагогами на мастер – классе.

2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.

3. Рост мотивации участников мастер – класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

Оборудование и инвентарь: компьютер, проектор, экран, презентация «Значение двигательной активности и правильной осанки в жизнедеятельности человека". Гимнастические палки, коврики по числу учащихся. Возраст учащихся 12-14 лет.

Занятие состоит из двух частей первая часть - теоретическая, вторая часть - практическая, занятие по корригирующей гимнастике.

1. Теоретическая часть

1.1 Организационный момент. Введение в тему занятия.

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье, как состояние «Полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, cохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться и при этом им было бы комфортно и интересно? Были разработаны режимы двигательной активности учащихся, с включением важных пунктов:

* физминуток, после которой дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний;
* подвижных переменок - они помогают сплотить коллектив, повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость;
* часов здоровья во время режима работы пришкольного оздоровительного лагеря.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся Дни здоровья, предметные недели, спортивные праздники, соревнования по видам спорта.

Презентация - показ слайдов: утренняя гимнастика, физминутки на уроках, подвижные переменки, занятия учащихся на уроках физкультуры .Таким образом, в результате использования здоровьесберегающих технологий решаются:

1. Образовательные задачи:

1) формирование знаний о пользе двигательной активности, значении правильной осанки в жизнедеятельности человека;

2) формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией осанки.

2.Оздоровительные задачи:

1) формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;

2) развитие силовых качеств.

3.Воспитательные задачи:

1) воспитание навыков коллективных взаимодействий и организованности;

2) способствование формирования опыта ценностного отношения к собственному здоровью.

Анализ проведенной работы по сохранению здоровья учащихся показал, что значительно сократилось количество простудных заболеваний и не прогрессируют хронические заболевания.

I.2. Физминутка с гостями мастер-класса.

Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения.

«Кнопки мозга». Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втянуть живот и потянуться вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд и стало жарко. Повторить 3 раза.

Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

«Перекаты головы». После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклонить голову вперед и медленно перекатывать ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторить то же самое. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

«Ленивая восьмерка». Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

II. Практическая часть. Занятие с учащимися (проводится под музыку).

Цель занятия: Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья.

1. Подготовительная часть. Упражнения с гимнастическими палками.

Ходьба на носках с палками, руки вверх.

Ходьба на пятках, палка на плечах.

Ходьба по палке передней частью стопы, захватывая палку пальцами.

Ходьба по палке, наступая пятками.

Ходьба по палке, наступая серединой стопы.

Приставными шагами правым, левым боком - палка вверху.

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

1. Основная часть. Общеразвивающие упражнения без предметов и лежа на полу.

1.«Поднимание и опускание на пятки с поворотом».

2 «.Наклоны головы вправо и влево с разведением рук в стороны».

3. «Поднимание и опускание плеч».

4. «Растягивание туловища вправо и влево, руки в стороны».

5. «Наклоны туловища вправо и влево, руками изобразить дорожку».

6. «Треугольник» и. п. - руки в стороны

1.наклон влево с касанием левой руки пола, взгляд устремлен на пальцы правой руки

2. и.п.

3-4 то же вправо.

Это упражнение укрепляет позвоночник, придавая ему, а также всему телу гибкость в боковом направлении. Вырабатывает изящество и стройность.

7. «Мельница».

Похожее упражнение на «треугольник», но при наклоне левая рука касается правой ступни и наоборот.

8. «Обливание».

И.п. – о.с.

1 – полуприсед, руки дугами перекрестное движение (имитация зачерпывания воды).

2- поворот влево, руки вдоль туловища.

Упражнения, сидя и лежа на полу.

Эти упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса.

9. «Наклоны вперед».

И.п. – сед, упор сзади

1-3 –наклон вперед

4 – и.п.

10. «Поочередное сгибание ног».

И.п. – сед, упор сзади

1-согнуть левую ногу

2-согнуть праву ногу

3 –выпрямить левую ногу

4 –выпрямить правую ногу

5-8 –прийти в и.п.

11. «Группировка»

И.п. – лежа на спине

1-сесть, сгруппироваться, обхватить руками колени

2.- и. п.

12. «Стойка на лопатках или поза свечи».

Лежа на спине, поднять прямые ноги верх, поддерживая руками поясницу, оторвать ягодицы от пола. Тело от лопаток до носков ног должно составить прямую линию, подбородок упирается в грудь.

Упражнение настолько полезно, что ее рекомендуется проделывать несколько раз в день. Укрепляет позвоночник и мышцы спины. Способствует нормализации обмена веществ, благотворно влияет на кровообращение, снимает физическое и психическое напряжение.

13 «Лодочка».

И. п. – лечь на живот, вытянуть руки вперед. Раскачивая тело, поочередно опускать руки и ноги. Дышать естественно.

Массируются все части тела и внутренние органы.

14. «Кувшинка».

И.п. – лежа на животе, упираясь руками - достать ступнями голову.

Укрепляет спину, живот, руки плечи, развивает гибкость спины. Стимулирует кровообращение в спине и пищеварение.

15. « Поза кошки»

И. п. Стоя на четвереньках.

1. На вдохе медленно округлить спину, поднимая лопатки

2. На выдохе прогнуться в пояснице

Упражнение хорошо развивает мышцы спины и укрепляет позвоночник.

Упражнения на растягивание мышц (стрейчинг) – обязательная часть любого грамотно построенного занятия. Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе.

16. Лечь на спину, руки вверху, подбородок мягко опускается на грудь, потянуться от живота – в сторону рук и в противоположную сторону.

17. Лежа на спине – коснуться правой рукой - левую ногу, левой рукой –правую ногу.

1. Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика

Главное правило дыхательной гимнастики – каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом, при вдохе обращать внимание на расширение грудной клетки и выпячивание живота, при выдохе максимально втянуть живот, чтобы полностью вывести отработанный воздух.

Нижнее дыхание – расслабляет разум и тело, укрепляет легкие и стимулирует работу внутренних органов.

Лежа на спине, положить руку на живот, чуть ниже пупка – при вдохе живот поднимается, при выдохе опускается (4-5 раз)

Грудное дыхание – очищает кровь.

Втянуть живот, чтобы кислород заполнил легкие –почувствовать, как грудная клетка расширяется в стороны (открывается) при выдохе сжимается. Медленно выполнить 2-3 раза. (вариант при выдохе прижать одну сторону носа)

Рефлексия и Релаксация

Упражнения для расслабления позволяют отдохнуть после интенсивных движений и возвращают организм в его естественное состояние.

Подвижная игра «Волшебные елочки» .

По команде «Ночь» дети разбегаются по залу и танцуют, по команде «Лесник» или «День» бегут к стене и принимают правильное исходное положение.

 И в завершении мастер – класса предлагаем вам релаксацию (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А нам остаётся только поблагодарить вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы.

 Спасибо за внимание!