

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Комплекс утренних оздоровительных мероприятий включает в себя выполнение утренней зарядки и закаливание организма. Он проводится после сна перед гигиеническими процедурами.

Утренняя зарядка — это комплекс физических упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью и энергией на целый день. Зарядку можно делать под музыкальное сопровождение, подбирая необходимый ритм и темп. Зарядку проводят в проветренной комнате, при открытой форточке зимой или открытом настежь окне летом. Упражнения выполняются на чистом коврике, приготовленном заранее с вечера. Комплекс упражнений должен быть правильно составлен и хорошо разучен. Зарядку следует делать не менее 10—15 мин. Для неё можно использовать разнообразные физические упражнения как с предметами, так и без них. Их следует выполнять в определённой последовательности (см. материалы 4 класса).

Для организации и проведения самостоятельных занятий необходимо вспомнить правила составления упражнений утренней зарядки.

1. Для пробуждения мышц — потягивание; встряхивание руками и ногами.

2. Для усиления работы лёгких и сердца — ходьба и бег на месте с последующим выполнением упражнений для восстановления дыхания.

3. Для повышения тонуса мышц рук — круговые движения руками; рывки руками, согнутыми в локтях перед грудью, или с разведением; движения руками в стороны, к плечам, вверх.

4. Для повышения тонуса мышц туловища — наклоны вперёд и в стороны; круговые движения туловищем.

5. Для повышения тонуса мышц живота — упражнение «велосипед»; из положения лёжа на спине поднимание прямых ног; из положения сидя на полу поочерёдное поднимание правой и левой ноги с хлопком руками под коленом.

6. Для повышения тонуса мышц ног — приседания, стоя одной ногой на возвышении; попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги.

7. Для повышения эластичности мышц, поддерживающих правильную осанку, — наклоны из положения стоя и сидя на полу; маховые движения ногами и руками с большой амплитудой движений.

8. Для улучшения кровообращения и дыхания, насыщения мышц кислородом — прыжки на двух ногах, поочерёдно на правой и левой ноге с поворотами; равномерный бег, переходящий в ходьбу.

9. Для восстановления дыхания — спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

После зарядки врачи рекомендуют проводить закаливающие процедуры. Они повышают защитные свойства организма (иммунитет), помогают ему легче переносить жару и холод, противостоять простудным заболеваниям.

Способов закаливания много, и о большинстве из них говорилось в учебниках начальной школы. Поэтому надо их вспомнить и обязательно выполнять.

Самыми распространёнными способами закаливания являются водные процедуры: обтирание водой, обливание водой, душ.

Обтирание водой осуществляется губкой или специальной рукавицей, смоченной в воде, с последующим растиранием тела сухим плотным полотенцем до лёгкого покраснения кожи и ощущения тепла. Процедуру начинают с температуры воды

не менее +24 °С, обтирая последовательно руки, шею, грудь, живот, спину и ноги.

Обливание водой — это быстрое выливание холодной воды на тело с последующим его растиранием плотным полотенцем до лёгкого покраснения кожи и ощущения тепла. Для обливания используют тазик или небольшое ведро с водой, температура которой +18...+20 °С. Постепенно в процессе закаливания температуру воды понижают.

Душ — это относительно длительное обливание тела водой из душа с последующим его обтиранием плотным полотенцем до лёгкого покраснения кожи и ощущения теплоты. Начинают обливание с температуры +20 °С и продолжительности до 1—2 мин. Затем постепенно снижают температуру воды и увеличивают время обливания.

ЗАДАНИЯ

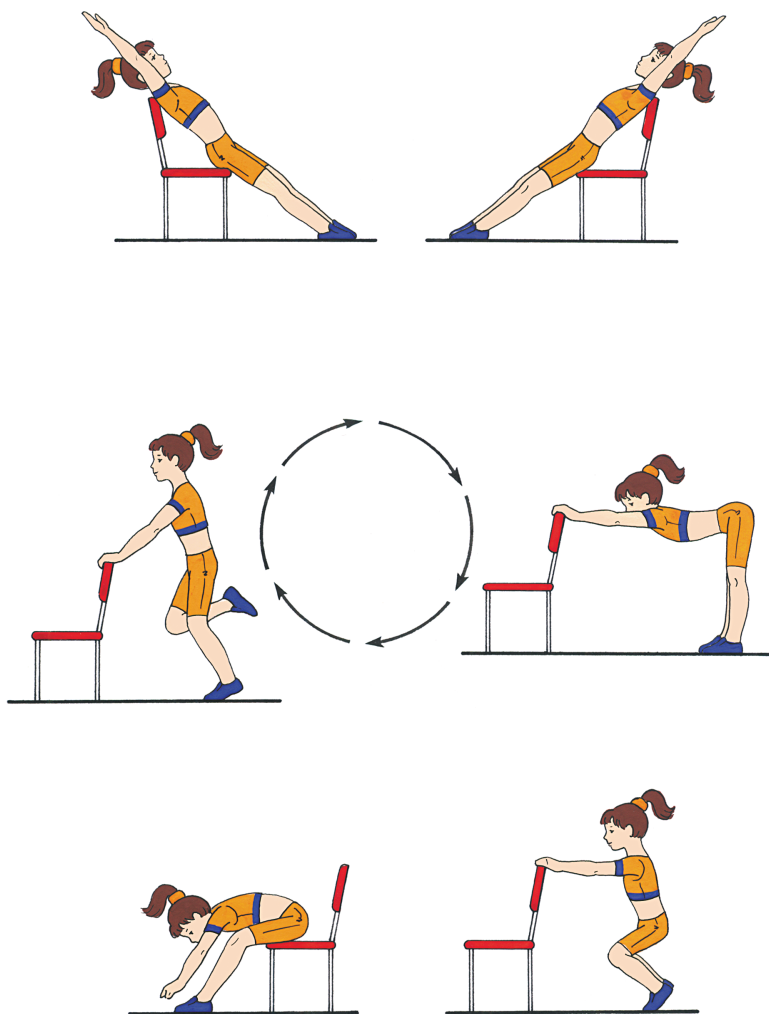
1. Повтори материал учебников начальной школы про утреннюю зарядку и закаливание организма.
2. Выбери свой способ закаливания и составь график его проведения.
3. Составь комплекс утренней зарядки и регулярно обновляй его.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебная деятельность учащихся включает в себя уроки в школе и выполнение домашних заданий. Напряжённая учебная деятельность приводит к развитию физического и умственного утомления. Чтобы избежать негативных последствий для здоровья, школьникам рекомендуется проводить оздоровительные мероприятия. Среди таких мероприятий, простых, но достаточно полезных, выделяют физкультминутки и физкультпаузу, зрительную и дыхательную гимнастику.

Физкультминутки — это непродолжительные комплексы упражнений, которые проводятся во время занятий. Они состоят из 4—6 упражнений, которые можно выполнять из разных исходных положений с предметами и без них. Упражнения комплексов несложные и включают в работу разные мышечные группы. Дозировку упражнений подбирают таким образом, чтобы значения пульса не превышали 120 уд./мин.

Комплекс физкультминутки в упражнениях со стулом



Зрительная гимнастика — это комплекс упражнений, помогающий снять напряжение с глаз, которое возникает во время работы за компьютером, при длительном чтении или письменной работе. Выполнение упражнений зрительной гимнастики рекомендуется совмещать с выполнением физкультурминуток.

Комплекс зрительной гимнастики № 1

И. п. — сидя, голову держать неподвижно.

1. Сильно зажмурить глаза на 5—8 с. Повторить 4—6 раз с отдыхом в 20 с.
2. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. Выполнять в течение 10—15 с.
3. Круговые движения открытыми глазами влево и вправо. Выполнить два повторения по 10 движений в каждую сторону с отдыхом в 20 с.
4. Поочерёдно через каждые 3—5 с переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно. Выполнять в течение 15—20 с.

Комплекс зрительной гимнастики № 2

И. п. — стоя, руки на поясе, голову держать неподвижно.

1. Сильно зажмурить глаза на 5—8 с. Повторить 4—6 раз с отдыхом в 20 с.
2. Глазами следить за кистями рук при выполнении упражнения. 1—2 — руки вперёд; 3—4 — руки согнуть в локтях перед грудью; 5—6 — руки вперёд; 7—8 — и. п. Повторить 8—10 раз.
3. Глазами следить за кистями рук при выполнении упражнения. 1—2 — руки вверх; 3—4 — и. п. Повторить 8—10 раз.
4. Глазами следить за кистями рук при выполнении упражнения. 1—2 — правую руку в сторону; 3—4 — и. п.; 5—6 — левую руку в сторону; 7—8 — и. п. Повторить 8—10 раз.
5. Частое моргание в течение 6—8 с. Повторить дважды с интервалом отдыха в 20 с.

Физкультпауза представляет собой активную переменную, которая проводится между занятиями, связанными с умственной работой. Она позволяет переключить деятельность организма с умственной на физическую. Это обеспечивает отдых таким процессам, как внимание, память и мышление. Продолжительность физкультпаузы может составлять 15—20 мин. В домашних условиях физкультпауза может включать в себя комплексы физических упражнений на координацию и гибкость, танцевальные упражнения и метание малого мяча в мишень, прыжки через скакалку. Во время занятий в школе могут использоваться подвижные игры, которые проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. По окончании физкультпаузы необходимо восстановить организм за счёт спокойного равномерного бега или дыхательных упражнений.

Дыхательная гимнастика — это гимнастика, состоящая из специальных дыхательных упражнений. Выделяют два вида дыхательной гимнастики.

Первый вид включает дыхательные упражнения, ускоряющие восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Выполнение этих упражнений увеличивает объём поступающего в организм кислорода, восстанавливает затраченную на работу энергию. Комплексы дыхательной гимнастики этого вида состоят из простых упражнений с глубоким вдохом и продолжительным выдохом. Глубокое дыхание позволяет лёгким получить большой объём воздуха и увеличить время перехода кислорода из лёгких в кровь.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо правильно сочетать дыхание с движениями. Вдох надо делать, когда движения рук и туловища направлены вверх, например при разведении рук в стороны или поднимании туловища после наклона. Выдох делают, когда движения направлены вниз, например при опускании рук или наклона вперёд.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1—2 — поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох.