

«ТРАМВАЙ ЗДОРОВЬЯ»

Цель:

Сохранить психическое и физическое здоровье учащихся в условиях повышенной учебной нагрузки.

Задачи:

- Снять физическое и психическое утомление.
- Повысить эмоциональную стабильность.
- Сформировать навык правильной осанки и создать крепкий мышечный корсет.
- Провести профилактику плоскостопия.
- Предупредить развитие близорукости.
- Провести профилактику сколиоза.

Оборудование:

«Дорожка здоровья», которая включает гимнастическую скамейку, массажные коврики, камешки для воздействия на биологически активные точки стоп, гимнастические коврики.

Ход урока.

1. Оргмомент.

- Наличие у детей спортивной формы.
- Фиксирование присутствующих.
- Измерение ЧСС.

2. Игра «Трамвай здоровья»

Деятельность учителя	время	Деятельность учеников
Игровая ситуация №1 (корректирующая роль)	2 мин	Выход Простуды (участник игры) Читает стихотворение.
«Дорожка здоровья»	2 мин	Дети читают стихи <ul style="list-style-type: none">➤ Великан➤ Крылышки➤ Свечка
Остановка «Динамическая»	7 мин	Ритмичные упражнения под музыку.
«Дорожка здоровья»	2 мин	Дети читают стихи <ul style="list-style-type: none">➤ Кошечка➤ Страус➤ Собачка
Остановка «Расслабляющая»	7 мин	Упражнения на восстановление дыхания
«Дорожка здоровья»	2 мин	Дети читают стихи <ul style="list-style-type: none">➤ Домик➤ Лебедь и уточка➤ Цыганочка
Остановка «Зрение»	7 мин	Упражнения, направленные на коррекцию зрения
«Дорожка здоровья»	2 мин	Дети читают стихи <ul style="list-style-type: none">➤ Змейка➤ Ковшик➤ Красавица востока
Остановка «Игровая»	3 мин	Игра «Кошки-мышки»

Подведение итогов.

Остановка «ДИНАМИЧЕСКАЯ»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Круговые движения кистей рук в левую и правую стороны. – 3 мин
 2. Круговые вращения согнутых рук вперед и назад. – 3 мин
 3. Наклоны туловища влево и вправо, вверх и вниз, глубокий наклон. –
3 мин
 4. Шаги вправо и влево с одновременными движениями рук. – 3 мин
(выполняются ритмично с применением музыки)
 5. Махи руками одновременно с движениями ног – 3 мин
(выполняются ритмично с применением музыки)
 6. Упражнение для ног, руки на поясе – 3 мин
(выполняются ритмично с применением музыки)
 7. Приседания. – 3 мин
(исправление нарушения осанки)
 8. Прыжки на левой ноге, правой ноге, на двух ногах. – 3 мин
- Измерение ЧСС – 1 мин

«ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»

Название упражнений	Сопроводительный тест	Инструкции к упражнениям
«Великан»	Мы становимся все выше, Достаем руками крышу, На носочки поднимись И макушечкой тянись! Солнце в небе высоко, Дотянуться не легко. С каждым шагом выше, выше, Будем к солнышку поближе!	Дети идут по дорожке на носочках, поднимая прямые руки вверх, ладонями внутрь
«Крылышки»	Лебеди стайкою дружной плывут, Прямо и гордо умеют держаться, Крыльями машут – красиво летят, Тихо на воду садятся. Руки в «крылышки» сложили И на пятках походили!	Руки в «крылышках» - локти прижаты к талии, лопатки соединены. Ходьба на пятках
«Свечка»	На коленях мы идем, Спину держим прямо! За красивую осанку Нас похвалит мама! А теперь походим На нужном своде!	Ходьба по гимнастической скамейке на коленях, руки в стороны или на поясе. Затем ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе.
Остановка «Динамическая»		
«Кошечка»	Спинка гибкая у нас, Как у кошечки как раз! Мы с нее пример берем И, прогнувшись, круг пройдем!	Ходьба на четвереньках, прогнув спину.
«Страус»	Страус – птица гордая, Шагает он легко. Мы тоже так попробуем Поднять колено высоко!	Ходьба с высоким подниманием колена
«Собачка»	Чтоб найти дорогу к дому, Нужно след искать знакомый. Жулька верно след взяла, Прямо к дому привела!	Ходьба по гимнастической скамейке на коленях, руки на полу
Остановка «Расслабляющая»		
«Домик»	Опирайся на руки И не гни колени, В этом упражнении Места нет для лени!	Идти, согнувшись, опираясь на руки, колени не сгибать.
«Лебедь и уточка»	Словно лебедь по воде, Я плыву на животе, Я теперь, как уточка, Похожу минуточку!	Подтягиваясь по гимнастической скамейке на животе. Затем ходьба в полуприсяде, спина прямая.
«Цыганочка»	Подтянуться на спине Никогда не сложно мне. Сесть и быстро встать опять И «цыганочку» сплясать!	Подтягивание по гимнастической скамейке на спине. Цыганочка – хлопок в ладоши над головой, затем, повернув голову вправо, правой рукой коснуться правой пятки. Повторить то же в левую сторону.
Остановка «Зренье»		
«Змейка»	Змейкой прыгать буду рад, Обгоню я всех ребят! А теперь – внимание! Буква Т – задание.	Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Ходьба с разворотом стопы в виде буквы Т.
«Ковшик»	Ручеек течет в лесу, Я на мостик встану, Из него воды холодной Ковшиком достану. По дорожке пробегу, На камушках потопая. Повторяю букву Т И в ладоши хлопаю!	Идем по гимнастической скамейке, руки на поясе. Слегка присев, опускаем одну ногу, почти касаясь пола, затем другую. Бег по массажной дорожке, топаем на камушках, повторяем букву Т. Хлопаем в ладоши перед собой.
«Красавица Востока»	Я трудилась, не ленилась, И теперь по силам мне, Как красавицам Востока, Нести кувшин на голове! С красивой фигурой Гордо смотрим мы вперед, Мы не лечимся микстурой – Мы здоровы круглый год!	Приняв правильную осанку, дети несут на голове мешочек с песком или солью весом 200 г.
Остановка «Игровая»		

Остановка «РАССЛАБЛЯЮЩАЯ»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЛЕЖА НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОВРИКАХ

Цель: формирование крепкого мышечного корсета

I. Лежа на спине

1. «Вытягивание» (голова – пятки).
2. Поднять голову, подбородок к груди, носки ног на себя. Держать 3 сек., опустить, расслабиться.
3. Повороты головы вправо – влево на 90 градусов.
4. Сесть, руки к плечам, круговые согнутыми в локтях руками 4 раза вперед – 4 раза назад.
5. Наклоны вперед. Правая рука к левой стопе, левая рука - мах назад; и наоборот.
6. Лёжа на спине, наклон в сторону, правая рука тянется к колену, левая к подмышке; и в другую сторону
7. Из исходного положения сесть – руки вперед, дотянуться до пальцев ног (или руки «в замке» за головой, наклон вперед, лбом коснуться коленей).
8. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх, носок тянуть.
9. Руки за головой, две ноги вместе до 45° , держать 3 – 5 сек.
10. «Велосипед» - вперед 10 раз, назад 10 раз.
11. Поочередно прижимать руками правую и левую ногу к животу .
12. Обе ноги к животу – группировка.
13. «Ножницы» вертикальные горизонтальные под углом 45° .
14. Упор сидя сзади, ноги согнуты в коленях. Ноги вправо – влево.
15. «Уголок», держать 30 с.

II. Лёжа на животе.

1. Отжимание 5 –10 раз.
2. Руки вперед, голову поднять, держать 5 –30 с. Дыхание задерживать.
3. Руки в стороны, голову поднять, держать 5 –30 с.
4. «Крылышки» держать 5 –30с.
5. Правую ногу положить на левую. поднять вверх, оказывая сопротивление.
6. Поочередно левой и правой пяткой коснуться ягодиц.
7. «Лодочка» держать 5 –30 с.

III. Стоя на четвереньках.

1. «Кошечка»
2. Мах правой ногой назад, левой ногой назад.
3. Сесть на пятки, голову вниз между руками, тянуться пальцами вперед.

Выполняя упражнения, дыхание не задерживать! Количество повторений каждого упражнения увеличивать постепенно!

Остановка «ЗРЕНИЕ»

Комплекс упражнений, направленный на коррекцию зрения.

1. Посмотреть вверх, затем в низ, фиксируя взгляд в крайних положениях: потолок – пол.
2. Посмотреть вправо, затем влево.
3. Взгляд в правый верхний угол, затем в левый нижний, затем в правый нижний, затем в левый верхний.
4. Быстро и легко поморгать глазами, «как мотылек».
5. Взгляд в левый верхний угол. Затем в правый нижний, в левый нижний и потом, в правый верхний угол.
6. Круговые вращения глазами сначала в одну сторону, затем в другую.
7. С усилием зажмурить глаза, открыть и легко поморгать.
8. Посмотреть в даль, затем на переносицу, снова в даль, опять на переносицу.
9. Посмотреть на указательный палец вытянутой вперед руки. Приблизить палец к носу, посмотреть на нос.
10. Выполнить глазами «цветок» из горизонтальных и вертикальных восьмерок.
11. «Циферблат» - движение глазами по часовой стрелке от центра к каждой цифре воображаемого циферблата и обратно.
12. Движение глазами по спирали с верха в низ и обратно, затем справа налево и слева направо.
13. Выполнить движение глаз «арки-дуги» верхнюю, нижнюю, правую, левую.
14. «Пальминг». Растереть ладони, глаза прикрыть. Ладони положить на глаза так, чтобы центр ладони совпал со зрачком, так держать в течение 1-3 минут.

Каждое упражнение повторять по 6 раз в каждую сторону.

Упражнения выполнять с открытыми и закрытыми глазами.

Остановка «ИГРОВАЯ»

Игра «КОШКИ-МЫШКИ»

Эта старинная русская игра известна всем, играть в нее легко и интересно. Количество игроков может быть от 10 до 25 — 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих — кошку и мышку.

Правила игры



Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге.

Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них.

Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать.

Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

