

*Воропаева Татьяна Михайловна*

**«Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса»**

Россия, Самарская обл., Сызранский район, пос. Варламово

Раменский филиал ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

e-mail: [RamenoSK@yandex.ru](mailto:RamenoSK@yandex.ru)

Урок по теме «Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса» разработан на основе раздела «Гимнастика». В последнее время увеличилось число детей с нарушениями органов зрения, осанки. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях школьного общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Формирование нового правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий гимнастикой. Данный урок основан на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения школьников физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям лечебной гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки с учетом анатомофизиологических особенностей детей. Огромную роль в данном уроке играет система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для коррекции осанки и снижения веса, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей детей. Урок ориентирован на воспитание моральных и волевых качеств, а так же поможет школьникам сформировать потребность к систематическим занятиям гимнастикой.

Тип урока: комбинированный. Методика проведения урока имеет свою специфику. Ведущий принцип в этой работе - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, диагноза, степени нарушений в осанке, а для этого нужно специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и.п. лёжа, сидя).

Формой проведения занятия является урок, но с особым подбором упражнений, учитывающий определенный дефект нарушения осанки и исключаются те упражнения, которые углубляют дефект.

Целью данного урока является не только обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса, но и создание условий для развития творческих и физических качеств ребенка.

Задачи урока:

1. Научить выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.
2. Укрепить мышцы спины для правильной осанки. Применять специальные упражнения при ожирении.
3. Обеспечить условия для развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации движений.
4. Приобрести знания об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье.

Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности. Обучение организовано целенаправленно и ведет за собой развитие. Соблюдаются принципы построения урока, типология урока и критерии оценивания в рамках системно-деятельностного подхода.

Реализация технологии деятельностного метода заключается в том, что у учащихся формируется обобщенное системное представление об обществе, самом себе, социокультурном мире. Ученикам предлагается возможность освоения упражнений на максимальном для них уровне. Применяя данную технологию на уроке, у учащихся формируется способность к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

*Деятельностная цель:* формирование способности учащихся к новому способу действия, связанному с построением структуры изученных элементов. *Образовательная цель:* контроль и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений.

При построении урока учитывалось, какими должны быть критерии результативности урока.

- Учитель обучает детей осуществлять рефлексивное действие (оценивать свою готовность, обнаруживать невозможность выполнения упражнения, находить причины затруднений и т.п.)

- Используются разнообразные формы, методы и приемы обучения, повышающие степень активности учащихся в учебном процессе.

- На уроке задаются четкие критерии самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений (происходит специальное формирование контрольно-оценочной деятельности обучающихся).

- Учитель добивается освоения упражнений всеми учащимися, используя для этого специальные приемы (повтор, взаимопомощь) На данном этапе учитель организует выявление

учащимися места и причины затруднения. Для этого учащиеся должны: восстановить выполненное упражнение; соотнести свои действия с используемым способом выполнения и на этой основе выявить и зафиксировать причину затруднения - те конкретные способности, которых недостает для выполнения упражнения.

- Учитель стремится оценивать реальное продвижение каждого ученика, поощряет и поддерживает минимальные успехи.

- На уроке осуществляется глубокое личностное воздействие «учитель – ученик» (через отношения, совместную деятельность и т.д.)

Для более качественного освоения предметного содержания данный урок можно подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На этапе с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий.

На этапе с образовательно-предметной направленностью учащиеся осваивают новые знания, название упражнений и описание техники их выполнения.

На этапе с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируется представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также осуществляется обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Подростковый возраст – это период повышенной активности, стремления к деятельности, развитие коммуникативной и эмоциональной сферы учащихся. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие уроки, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Поэтому на уроке в классе стараюсь применять разнообразные формы и методы, проверяя этим самым знания, умения и навыки учитывая индивидуальные особенности школьников. При обучении гимнастических упражнений применяю средства наглядности, это позволяет учащимся быстрее понять изучаемый элемент. Важно помнить, что, ни в коем случае на начальном обучении нельзя допускать выполнение упражнений без помощи. При контроле умений и навыков учитываю физические особенности подростков, аргументирую выставление той или иной оценки. Ни в коем случае не сравниваю достижение ребёнка с другими учениками, а только его личные успехи. Оценкой стимулирую активность подростка, интерес к занятиям гимнастики, желание улучшить свои результаты, поощряю его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области гимнастики и ведению здорового образа жизни.

Урок гимнастики предназначен для учащихся 8 класса и рассчитан на 45 мин. Урок проходит в спортивном зале длиной 20 м. Помещение соответствует санитарным и гигиеническим нормам. Разнообразные упражнения не только повышают моторную плотность занятия, но и стимулируют интерес и активность на уроке.

По окончании урока методом коллективного обсуждения выявляются допущенные в процессе выполнения упражнения ошибки.

Важно, чтобы каждый ученик осознал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования.

Правильное физическое развитие детей невозможно без анатомофизиологического познания возрастных особенностей детского организма. Основой гармонического развития физических и даже нравственных качеств человека служит осанка, формированию которой на протяжении всего урока всегда уделяю пристальное внимание.

Урок разработан по разделу «Гимнастика» и направлен на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня и самостоятельных занятий.

Подвижные игры урока направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. На уроке использую различные формы обучения: фронтальный метод, поточный, групповой.

Разнообразие спортивного инвентаря способствует высокой плотности урока: музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, факел Олимпийского огня, кегли, шайбы, клюшки, мячи, корзины, Олимпийские кольца. Смена двигательной деятельности обеспечивает активность и психоэмоциональный настрой учащихся.

Комплекс здоровьесберегающих упражнений способствует профилактике и коррекции осанки, специально-тренирующие упражнения для глаз укрепляют окологлазные мышцы, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга, улучшают зрение и способствуют концентрации внимания.

Учащиеся осознанно выполняют упражнения на осанку, профилактику ожирения, укрепления окологлазных мышц. Это способствует систематическим занятиям и укреплению здоровья в целом.

Урок разработан на основе раздела «Гимнастика» комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Используемая литература: А.Н. Мартовский. Гимнастика в школе. М: Физкультура и спорт, 1981.

Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт, 2005.

М.Я. Виленский. Учебник физическая культура. 5-7 класс. Просвещение, 2011. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательство Академия, 2003.

Барышева Н.В, Минияров В.М, Неклюдова М.Г. Основы физической культуры учащихся средних классов. Самара 1995

В.Г.Жданов. Верни себе зрение. Новосибирск. 2013

<b>ФИО педагога</b>		Воропаева Татьяна Михайловна		
<b>Класс</b>		8		
<b>Предмет</b>		Физическая культура		
<b>Раздел программы</b>		Гимнастика		
<b>Тема урока</b>		Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.		
<b>Цель</b>		Обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса		
<b>Задачи урока</b>	<b>Образовательная</b>	Научиться выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.		
	<b>Развивающая</b>	Укрепить мышцы спины для правильной осанки. Научить применять специальные упражнения при ожирении.		
	<b>Воспитательная</b>	Способствовать обеспечению условий для развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации движений.		
<b>Тип урока</b>		Комбинированный		
<b>Межпредметные связи</b>		Биология, история, геометрия		
<b>Оборудование</b>		Магнитофон, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, факел Олимпийского огня, кегли, шайбы, клюшки, мячи, корзины, Олимпийские кольца.		
<b>Методическое обеспечение</b>		Инструкционная карта, печатные карточки – задания по теме.		
<b>Этап урока</b>	<b>Время</b>	<b>Деятельность преподавателя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Примечание</b>
<b>Организационная часть</b>  <b>Вводный инструктаж</b> <b>Целеполагание и мотивация</b>	3 мин	<p>Построение. <i>Равняйся, смирно, вольно. Здравствуйте. 9 мая 2015 года наша страна отметит важное и торжественное событие: 70-лет Победе в Великой Отечественной войне. Я предлагаю наш урок посвятить этой дате. Сильные и здоровые люди могут достичь успехов и победы. Тема урока: «Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса».</i></p> <p>Учитель рассказывает значимость прохождения данной темы – изучение данной темы дает учащимся возможность</p>	Приветствуют и слушают учителя.	Организовать построение обучающихся. Дать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.

		<p>применять данные упражнения самостоятельно в домашних условиях для сохранения здоровья. Проводится инструктаж по технике безопасности: гигиенические требования, организация рабочего места. Сообщает учащимся критерии оценок и норму времени</p>		
<b>Актуализация опорных знаний</b>	2 мин.	<p>Упражнения для глаз: «Пальминг», влево - вправо, вверх – вниз, по диагонали, прямоугольник, круг, змейка. Упражнения выполняются под медленную мелодию.</p>	Учащиеся выполняют вместе с учителем.	Для запоминания упражнений демонстрируются карточки с геометрическими фигурами: стрелки влево - вправо, вверх – вниз, диагональ, прямоугольник, круг, ломаная.
<b>Повторение ранее изученного материала</b>	3 мин	Организовать разминку под ритмичную музыку.	<p>Ходьба, медленный бег -равномерный; -передвижение приставным шагом правым боком: -передвижение приставным шагом левым боком -с высоким подниманием бедра; -за хлестом голени назад. Упражнения на восстановление дыхания в движении.</p>	<p>Бег в медленном темпе, дистанция два беговых шага Передвижение выполняется на передней части стопы, на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгивания, туловище слегка наклонено вперед.</p>
<b>Изучение нового материала</b>	15 мин	<p>Отработать на практике серию упражнений способствующих совершенствованию физических качеств</p> <p>Предлагает нескольким учащимся выполнить упражнения, чтобы убедиться в усвоении материала</p>	<p>Приступают к выполнению задания, используя карточку – задание, инструкционную карту и показ учителя. Контролируют ход выполнения работы по технике безопасности. Упражнения на осанку -и.п. - лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх; - и.п. – то – же – одновременное поднятие левой руки и правой</p>	<p>Сконцентрировать внимание учащихся на выполнении упражнений</p> <p>Упражнения выполняются в медленном темпе</p> <p>Учащиеся следят за ошибками партнеров</p> <p>Типичные ошибки: 1. Выполнение упражнений в</p>

			<p>ноги, смена.</p> <p>-и.п. – упор стоя на коленях: опустить таз справа, вернуться в и. п. то-же в другую сторону.</p> <p>- и.п. – то-же: максимально прогибать и выгибать спину.</p> <p>- и.п. – лежа на животе, руки вперед – отведение рук назад, вперед.</p> <p>- и.п. – в упоре лежа на коленях – сгибание и разгибание рук.</p> <p>Упражнения при ожирении</p> <p>-и.п. – стоя на коленях, руки вверх, присесть на левую сторону, встать, то-же в другую сторону</p> <p>- и.п. то-же, руки вдоль туловища, наклониться назад, вернуться в и.п.</p> <p>- и.п. – лежа на спине, поднять ноги вверх. Опустить справа, поднять, опустить слева.</p> <p>-и.п. то-же, подтянуть одну ногу к груди, вернуться в и.п. то-же другой ногой.</p> <p>- прыжки через ноги партнера.</p> <p>Учащиеся следят за ходом выполнения задания, слушают.</p>	<p>быстром темпе</p> <p>2. Маленькая амплитуда движений</p> <p>3. Неправильное дыхание</p> <p><b>Критерии оценок:</b></p> <p><b>Оценка «5»</b> - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p><b>Оценка «4»</b> - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p><b>Оценка «3»</b> - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p>
<p><b>Текущий инструктаж</b></p> <p><b>Выполнение практического задания</b></p>	16 мин	Создать условия для формирования у обучающихся навыка анализа собственной деятельности в команде	<p>Правильно организовать рабочее место</p> <p>Получить задание.</p> <p>Эстафета</p> <p>1 «Эстафета Олимпийского огня» Первый участник держит в руках «факел». Дети по очереди оббегают стойку и бегом возвращаются к своей команде.</p> <p>2 «Гонка с шайбой» Каждый участник ведёт хоккейной клюшкой шайбу, обегает контрольный флажок,</p>	Учащиеся делятся на три равные команды. Каждому участнику одевается эмблема с Олимпийским талисманом.



			<p>передаёт эстафету следующему.</p> <p>3 «Биатлон» 1-й участник бежит до контрольного флажка и бросает малый мяч в цель (деревянная стойка с отверстиями), возвращается назад, передаёт эстафету следующему.</p> <p>4 «Нарисуй Олимпийскую эмблему» Добежать до контрольного флажка, взять 1 лист с синим кольцом и добежав до линии старта, встать лицом к центру зала. Следующий берет черное кольцо и встает рядом. Команда, выстроившая в правильном порядке олимпийские кольца, поднимает руку. Эстафета считается законченной, когда олимпийская эмблема будет выстроена в правильном порядке. Дыхательные упражнения. Подведение итогов эстафеты, награждение.</p>	
		<p>Выполнение комплекса упражнений для восстановления ритма дыхания под музыку.</p>		
<b>Заключительная часть урока</b>	4 мин	<p>Обратить внимание на правильную осанку. Запомнить последовательность упражнений и выполнить их под счет.</p> <p>Отмечает лучших учеников, кто из учащихся добился отличного качества работы.</p>	<p>Упражнение на внимание: 1. Шаг левой 2. Приставить правую 3. Поворот направо 4. Приставить левую 5. Присед 6. Встать 7. Поворот направо 8 приставить левую 9. шаг правой 10 приставить левую 11. Поворот кругом 12. Приставить правую.</p>	<p>Построение, подведение итогов урока. Вручение медалей.</p>

		<p>Учитель проводит рефлексию:  <i>давайте вспомним, какая цель у нас стояла в начале урока? Вы научились выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса?</i>  <i>Для вас легко было запомнить упражнения, сложно или обычно?</i>  <i>Вы довольны своей работой?</i>  Сообщить оценку качества работы каждого учащегося.</p>	<p>Учащиеся выдвигают свои предложения и обсуждают совместно с учителем, отвечают на вопросы</p>	
<b>Домашнее задание</b>	2 мин	<p>Выполнить комплекс упражнений на осанку.</p>	<p>Записывают задание в дневник.  Организованный уход из зала.</p>	