

Сураева С.П.
учитель МБОУ СШ № 129
г. Красноярск

Методики проведения физкультпауз для учащихся начальной школы по системам М.С. Норбекова и А.Н. Стрельниковой.

По данным медицинской статистики дети поступают в первый класс, имея различные отклонения здоровья. При этом в дальнейшем период обучения в школе здоровье детей ухудшается: растет патология органов пищеварения, увеличивается число нервно-психических расстройств, функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы.

Причина та же – гиподинамия. Причин, приводящих к их возникновению много: отсутствие дифференцированного обучения, большая наполняемость классов, неумение или нежелание из-за недостатка времени на уроке и во внеурочное время научить школьников восстанавливать свое здоровье. Попыткой оздоровить учащихся, облегчить их пребывание в стенах школы может быть введение в режим учебного дня гимнастики до уроков, физкультминутки и физкультпаузы. С учетом всего вышесказанного мною был разработан специальный комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и оздоровление учащихся. В основу комплекса легли физические упражнения, заимствованные из различных восточных систем, а также нетрадиционные методы психологофизиологического воздействия – рефлексотерапия, психологические приемы гимнастики дыхательной по А.Н. Стрельниковой.

Упражнения подбирала с учетом возрастных особенностей школьников. Комплекс включает в себя гимнастику для начальных классов, составленную из упражнений с элементами переключения для усиления внимания, упражнения из методик М.С. Норбекова, гимнастику по методу А.Н. Стрельниковой, которая предусматривает ускоренное развитие мышц, помогающих дыханию. Достигается это обратной согласованностью движения с дыханием. Руки сводятся и сжимаю грудную клетку- вдох; руки разведены, грудная клетка расширена – выдох. Не даром эту гимнастику называют парадоксальной. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, развиваться, крепнуть. При таком способе дыхания активизируется работа мозговых центров управления дыханием. Стрельниковская дыхательная гимнастика является прекрасным средством общеоздоравливающего воздействия на весь организм путем усиления кислородного обмена, а у занимающихся вызывает эмоциональный подъем. Дыхательные упражнения эффективно сочетать приемами рефлексотерапии. Рефлексотерапия или точечно-пальцевый метод (акупрессура)

оказывает возбуждающее или тормозящее действие через так называемые активные точки. В ответ на раздражение определенных активных точек в организме возникают реакции, обеспечивающие его адаптацию к изменениям внешней среды, активизируется деятельность внутренних органов, регулируется мышечный тонус, снимается нервно-психическое напряжение, достигается релаксация. От места (точка акупрессуры) и продолжительности воздействия во многом зависит терапевтический эффект. Через воздействие на активные зоны ступни (этого своеобразного распределительного щита) можно подключиться к любому органу и стимулировать или тормозить его деятельность. Воздействие на активные зоны подъема стопы, голеностопа стимулируют работу сосудов головного мозга, сосудистого центра, а области коленного сустава – повышение сопротивляемости организма к вирусным и аллергическим заболеваниям. Массаж активных точек волосистой части головы содействует улучшению моторной, речевой, зрительной функций, стимулирует деятельность вестибулярного аппарата. Упражнения способствуют улучшению зрения, слуха, усилению произвольного внимания. Упражнения служат профилактике острых вирусных респираторных заболеваний.

Методика проведения физкультпауз для учащихся начальных классов:

1) Описание упражнений можно вывесить в классном уголке. С помощью классного руководителя учащиеся осваивают выполнение упражнений и проведение точечного массажа. Ритм упражнений – одно движение в секунду.

Упражнение 1. И.п. сидя за партой, ноги согнуты, руки на коленях. Перекатывание стоп с пятки на носок.

Упражнение 2. И.п. – стоя у парты. Руки вытянуть и взять в перекрестный замок, медленно привести их к груди, постепенно выворачивая кисти в обратную сторону. 6-8 раз.

Упражнение 3. "Кошка". И.п. стоя у парты, ноги на уровне плеч. Легкие приседания с поворотом туловища, головы и рук в разные стороны, вдох в приседе, выдох пассивный. Вдох резкий, активный, но не объемный, выдох через рот. Темп – один вдох в секунду по методу А.Н. Стрельниковой. 16 раз.

Упражнение 4. И.п. стоя у парты. Приседая, коснуться левым локтем правого колена. То же правым локтем до левого колена, дыхание по методу А.Н. Стрельниковой 2x8 раз с отдыхом.

Упражнение 5. «Ладонки». И.п. стоя. Встать прямо, согнув руки в локтях (локти опущены вниз) и «показать ладони зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, делая хватательные движения. 16

раз. Сделать 4 резких, ритмичных вдоха носом, после каждого вдоха – выдох ртом, затем пауза на 3-4 секунды, пошмыгать носом надо 4 раза по 4 вдоха.

Упражнение 6. И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед. Наклониться, достать носки кончиками пальцев рук, вернуться в исходное положение. Вдох активный, резкий, но не объемный, выдох пассивный носом.

Упражнение 7. «Сова». Обхватить плечо и размять мышцы. Повернуть голову и посмотреть через одно плечо. Упражнение делать стоя и в момент поворота головы посмотреть на пятки ног. Затем посмотреть через другое плечо, предварительно размяв его.

Массаж М.С. Норбекова биологических точек.

Точка № 1 на ушной раковине. Трижды тщательно помассировать раковины от верхней части до мочки.

Точка № 2 расположена у оснований крыльев носа. В этом месте есть углубления, к ним нужно прижимать подушечки пальцев. Массируем точки круговыми движениями, сильно надавливая. 8 вращательных движений в одну и в другую сторону.

Точка № 3 над переносицей – «третий глаз». Надавить двумя соединенными пальцами, подержать.

Точка № 4 – ямочка на подбородке. Снова положить пальцы и надавливая ими, чтобы почувствовать ответ десен.

Точка № 5 – височные ямки, там, где заканчиваются брови. Находим эти углубления, ставим в них пальцы, массируем легкими движениями, не надавливая.

Переходим к массажу точек на затылке. Наклонить шею немного вперед, обхватить голову руками, так, чтобы большие пальцы легли на точки, расположенные у основания черепа. Центральная точка- ямочка, боковые – по краям шейной мышцы. В дополнение к ним у основания черепа найдем болезненные точки. Массируя эти места, чувствуем, как под пальцами болевое ощущение начинает исчезать.

Упражнение 8. Сидя за партой, опустить голову на руки, закрыть глаза, расслабиться и тихо замереть около 1 минуты.

Литература: Гогогия Г. «Здоровье в три шага. Базовый курс системы М. Норбекова» изд. «Невский проспект», 2005 г.;

С.Д. Дудниченко «По пути Фролова и Норбекова к здоровью и молодости» изд. «Феникс», 2004 г.;

В.Д. Казьмин «Дыхательная гимнастика» серия Ростов-на-Дону, изд. Феникс, 2000 г.