

# **Выступление на МО учителей «Профилактическая и коррекционная работа в школе по ЗОЖ»**

## ***Заболевания органов зрения***

### *Администрация*

- обеспечение санитарно-эпидемического благополучия учреждения образования.

### *Педагоги*

- Раннее выявление;
- рассаживание учащихся в соответствии с медицинскими рекомендациями;
- контроль за правильной позой учащихся во время уроков;
- профилактика зрительного утомления на уроке;
- контроль за отношением очков;
- обучение понятию «орган зрения: строение, функции, профилактика заболеваний» (в рамках учебной программы, предметы «Быть здоровым модно», «Биология», «Физика»).

## ***Заболевания носоглотки, часто и длительно болеющие учащиеся***

### *Администрация*

- обеспечение нормативных параметров воздушно-теплого режима в учреждении.

### *Преподаватели*

- Обучение понятиям «иммунитет», «закаливание» (в рамках учебной программы, предметы «Быть здоровым модно», «Биология», «Физическая культура и здоровье»);
- обеспечение щадящего режима учебных нагрузок после перенесенного заболевания.

### *Преподаватель физкультуры*

- Специальные занятия после перенесенного заболевания, индивидуальный подбор физических упражнений;
- Проведение занятий на открытом воздухе;

## ***Заболевания костно-мышечной системы***

### *Администрация*

- Обеспечение санитарно-эпидемической благополучия учреждения.

### *Преподаватель физкультуры*

- Поведение занятий в соответствии с учебным планом;
- включение в содержание уроков упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- обучение комплексам корригирующей гимнастики;
- контроль двигательных умений и навыков.

### *Преподаватели*

- контроль за соответствием школьной мебели антропометрическим данным;
- контроль за позой учащихся во время уроков, проведение физкультминуток, динамических перемен;
- организация и проведение «малых» форм физического воспитания;
- контроль за сменой обуви.

## ***Заболевания сердечно-сосудистой системы***

### *Администрация*

- организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативными правовыми документами;
- внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий;
- создание и организация работы комнаты психофизиологической разгрузки.

### *Педагоги*

- соблюдение психолого-педагогических принципов здоровьесберегающей педагогики;
- обучение основам рационального питания (в рамках учебной программы, предметы «Быть здоровым модно», «Биология», «Технология»);
- обучение основам рационального двигательного режима, методике самоконтроля (в рамках учебной программы, предмет «Физическая культура и здоровье»);
- обучение понятию «закаливание» (в рамках учебной программы, предметы «Быть здоровым модно», «Биология», «Физическая культура и здоровье»);
- формирование здорового образа жизни.

## ***Заболевание органов пищеварения***

### *Администрация*

- Организация щадящего питания;
- организация льготного питания групп социального риска.

### *Педагоги*

- Обучение основам рационального питания, диетпитания (в рамках учебной программы, предметы «Быть здоровым модно», « Биология », « Технология»), технологии приготовления блюд («Технология»);
- работа с родителями с целью материального обеспечения ежедневного горячего питания учащихся;
- контроль за регулярным приемом пищи детьми в школе;
- обеспечение явки детей в медицинский кабинет школы для приема лекарств.

## ***Заболевания нервной системы***

### *Администрация и преподаватели школы*

- Организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативными правовыми документами;
- внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий;
- создание и организация работы комнаты психофизиологической разгрузки;
- оптимизация физических нагрузок.

### *Преподаватели школы*

- Диагностика (выявление факторов риска, характерологических особенностей личности, способностей к обучению и др.);
- обучение основам биоритмологии, режиму дня, средствам и методам саморегуляции и восстановления, рациональному поведению в различных ситуациях (в рамках учебной программы, предметы «Быть здоровым модно», «Биология», «ОБЖ»).

### *Психолог*

- Диагностика тревожности, стрессоустойчивости, коммуникативности, акцентуированных черт характера, самосознания и др.;
- формирование группы риска;
- коррекционная работа, обучение приемам и методам психопрофилактики и психорегуляции; тренинг в малых группах, индивидуальная работа;

- создание и организация работы комнаты психофизиологической разгрузки.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК**

### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1—2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад; 3—4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.
2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.
3. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

### **ФМ для снятия утомления мышц плечевого пояса и рук**

1. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями рук, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1—2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3—4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6—8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **ФМ для снятия напряжения мышц туловища**

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз вправо; 2 — резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6—8 раз. Темп средний.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — круговые движения тазом в одну сторону; 4—6 — то же в другую сторону; 7—8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4—6 раз. Темп средний.
3. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

## **Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма**

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — плавно наклонить голову назад; 6 — и. п.; 7 — голову наклонить вперед. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кистей рук. И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти рук. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз вправо; 2 — резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс неподвижен. Повторить 4—6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7—8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13—14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4—6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2—3 раза — средний, 4—5 — быстрый, 6 — медленный.

## Корректирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружной стороне стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

### Упражнения стоя

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3—4 — и. п. — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1—2, на счет 3—4 медленно вернуться в исходное положение.
4. Ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. Ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. Наклон корпуса вперед, спина прямая.
6. «Мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, вращение руками назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в исходное положение — выдох.
9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен в зависимости от возраста и тренированности).

### Упражнения с палочкой

1. Поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад.
2. Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 — поднять руки с палочкой вверх — вдох; 2 — опуская палочку, поднять одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена — выдох; 3—4 — то же другой ногой.
3. Ноги на ширине плеч, "палочка на груди. 1 — поднять палочку вверх; 2 — положить палочку на лопатки; 3 — поднять палочку вверх; 4 — и. п.
4. Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 — руки с палочкой на грудь, одно колено к животу; 2 — руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом); 3 — повторить первое положение; 4 — и. п., то же с другой ноги.
5. Палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце — руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются.
6. Палочка лежит на полу. Перекат на палочке с пяток на носки, руки на поясе.
7. Ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).

### Упражнения с резиновым бинтом

1. Стоя на бинте, кисти с бинтом на поясе, самовытяжение (макушкой тянуться вверх).
2. Стоя на бинте, ноги на ширине стопы, руки опущены, в руках бинт. Поднимание прямых рук через стороны вверх (бинт натянут) с последующим опусканием рук.
3. И. п. — стоя на бинте, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад (бинт на лопатках вертикально).
4. Приседание на носках, стоящих на бинте, с разведением коленей и подниманием прямых рук вверх.
5. Бинт на груди (один или два слоя). Растягивание бинта на груди с отведением локтей в стороны и сведением лопаток.

**Примечание.** Для создания хорошего мышечного корсета целесообразно применять упражнения в исходном положении лежа:

- а) на спине (для укрепления мышц брюшного пресса);

б) упражнения с отягощением (лежа): гантели, резиновый бинт, гимнастическая палочка.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

#### А) Для детей 6—10 лет (1—4 классы)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4—5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4—5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.
5. И. п. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить — выдох. Повторить 4—5 раз.

#### Б) Для учащихся 5—11 (12) классов

1. И. п. — сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты — выдох. Повторить 5—6 раз.
2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5—6 раз.
3. И. п. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
4. И. п. — сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5—6 раз.
5. И. п. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх — вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить — выдох. Повторить 4—5 раз.
6. И. п. — сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз.
7. И. п. — сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

