

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования администрации г.Новочеркаска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Эколого-биологический центр

Методическая разработка
Тема: «Творим здоровье души и тела»

Подготовила:
П.д.о. Дерезина А.А.

г. Новочеркасск

Цели и задачи данной методической разработки.

Целью данной разработки является обучение детей младшего школьного возраста адаптации к условиям школы, сохранение здоровья души и тела в коллективе класса, школы.

Задачи данной методической разработки.

- научить детей бережно относиться к своему здоровью;
- включить в процесс оздоровления организма его внутренние ресурсы;
- научить некоторым приемам сохранения осанки, зрения, правильного дыхания.

Творим здоровье души и тела.

Любой человек сознает, что без здоровья все другие ценности не в радость. Но поздно приходит понимание, что только гармония души и тела дает истинное здоровье. Как познать эту истину? Как в обилии информации найти то, что не навредит, что поможет раскрыть в себе незамеченные возможности, которые заложены в нас Природой? Как выйти на путь духовного совершенствования? Как осознать, что любое общество (семья, коллектив на работе, класс в школе, группа в детском саду) есть отражение каждого из нас? Как признать, что каждый из нас – звено в общей цепи человечества и от каждого зависит, здоровое оно или больное?

В настоящее время многие педагоги начали применять оздоровительные упражнения перед контрольными, экзаменами, чтобы снять у детей стресс, страх, волнение и т.п. Школьникам необходимо осваивать комплексы соматических упражнений, которые укрепляют слабые мышцы, развивают гибкость, улучшают осанку, равновесие, учат осознанно подходить к своему телу и внутреннему состоянию. Необходимы также упражнения для развития сосредоточенности, внимательности памяти, воображения, сообразительности, советы по организации труда, привитию трудовых навыков с раннего возраста.

Особенно нужно обращать внимание на то, как разговаривают и общаются дети между собой, какие слова они при этом употребляют в разговоре. Ведь не секрет, что нецензурные слова вошли в разговорную речь не только взрослых, но и детей и то, что дети слышат в семье, на улице они повторяют в школе во время общения друг с другом.

Поэтому необходимо научить детей азбуке общения, добрым хорошим словам. Каждое доброе слово несет силу, энергию прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Каждое слово – это поступок. Добрые мысли, добрые слова – это живые подарки. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – не живое. Можно провести такую игру для детей: назовите свое имя и охарактеризуйте по начальным буквам своего одноклассника.

А. – активный, аккуратный.

В. – вежливый, великодушный, волевой, выносливый, веселый, всепрощающий.

Е. – естественный, единственный.

Н. – нежный, необыкновенный.

Л. – ласковый, любящий, любознательный.

Т. – трудолюбивый, терпеливый, талантливый и т.д.

Часто мы слышим: как можно сворить добрые слова, когда вокруг сплошное зло? Вот как раз в это время они особо нужны, т. к. их сила, их целебность сохраняют здоровье, помогают одолеть силу зла. Приведем несколько основных, можно сказать, заповедей, которых надо придерживаться в общении:

- будь чист в словах, ибо услышанное, не засоряет, но идущее из тебя может превратить в душу твою в сосуд зловония;
- имеющий насмешку о другом человеке на устах своих вступает на путь, ведущей во мрак бездны;
- учитесь слушать добрые слова, говорящие о рождении, о счастье, о благоухании. Вливайтесь в эти словосочетания и своими добрыми словами дополните картину великого;
- ни когда не входите в круг слов, говорящих о несчастье, о сложностях- это лживые слова. Они не нуждаются компании, чтобы к ним присоединялись еще и другие подобные фразы. Не выращивайте эту грязь на Земле. Успейте вовремя остановиться среди обильного излияния этих слов;
- духовность прежде всего проявляется в том, кто как шоком говорит: собираете ли вы грязь друг о друге или открываете уста, когда хотите похвалить ближнего;

- тяготение говорить о недостатках – это характерное качество ненормативных форм внутреннего мира, его проявлений. Надо научиться говорить о достоинствах ближних, учиться рассматривать их, и если действительно вы их находите и можете различать, так успеете возобладать такими достоинствами, умеете понять это достоинство и перенять его себе. В этом качество быстрого умножения духовных ценностей;
- тяготение рассматривать только прекрасные стороны ближних будет критерием, определяющим достаточно хороший уровень вашего сосуществования между собой;
- мудрость начинается там, где проявляется искреннее сознание сделанного шага;
- мудрый никогда не ищет виноватых на стороне, он всегда смотрит в корень собственных деяний и пробует очень критично отнестись к тому, что он делает сам.

Учителя и воспитателям необходимо не считаясь ни с чем находить время для того, чтобы уделить внимание здоровью детей. На 21 минуте урока сделать паузу отдыха, т.к. мозг устал и дальнейшая нагрузка принесёт только вред.

Часто мы связываем с чистотой то, что доступно нашему глазу, внешнему восприятию. А вот внутренние состояние, особенно процесс мышления, считаем незаменимым для других, хотя и применяем выражения: сердечная чистота, душевная чистота. Часто мы испытываем её силу, когда находимся в кругу доброжелательных людей, чувствуем рядом с ними легкость, покой. А с людьми высокомерными, тщеславными, завистливыми, нам сразу становится неуютно, хочется быстрее расстаться с ними.

Каждый человек ежедневно, ежечасно строит цепочку, звенья которой – мысли, слова, действия и поступки – как бы держатся друг за друга. За негативную мысль цепляется нехорошее слово, а за ним следует и такой же поступок. Такая цепочка опутывает человека, появляется раздражение, злость, страх. Следом за ними – обида, жалость к себе, гордыня. Вот каких врагов надо убирать из своего дома.

В первую очередь необходимо осознать, что мешает, вредит. Сила негативной мысли увеличивается, если мы её принимаем и начинаем оправдывать, подвергать её анализу, искать виновников вне себя. Например, мелькнула завистливая мыслишка, и тут же к ней присоединяются подобные мысли – подстрекатели, и появляется «компания» вредителей. Если человек спокойно их принимает, они становятся его хозяевами, а он у них – рабом. Если человек понимает, что он хозяин своих мыслей, то быстро с ними справляется и не дает им властвовать над собой.

Убрать нехорошие мысли помогает переключение внимания на что-нибудь приятное. Но здесь требуется волевое усилие.

Идеал воли – действие. Необходимо приказать себе: это не мои мысли, я не хочу их принимать. Сосредоточиться на каком-нибудь приятном слове, доброжелательном по отношению к другим.

По закону соответствия подобное притягивается к подобному. Светлая мысль принимает подобную себе. Надо только искренне от всего сердца направить благое ближнему. Научиться «болеть» своим трудом, думать, как качественней, лучше его сделать.

Нужно уметь успокаивать свой мозг, давать ему отдых. Этому помогают упражнения, с которыми мы познакомимся далее.

Связующим звеном тела и души является дыхание.

Чаще нужно обращаться к нему за помощью. Оно помогает справиться с нехорошими мыслями, желаниями и чувствами.

Общие правила выполнения дыхательных упражнений:

- упражнение выполняется в проветренном помещении или на свежем воздухе
- перед упражнением полезно потянуться

- любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха
- выполняя дыхательные упражнения, не напрягайте мышцы лица, ноздрей и всего тела
- позвоночник должен быть ровным, держите голову, шею и позвоночник на одной прямой линии
- дыхание животом, грудной клеткой (гармошка) можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения можно выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки)
- дышите только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот
- следите, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

Упражнение на дыхание игра в «Снежки»

Двое сидят за столиком друг против друга. На столе лежит комочек ваты или скомканная бумажная салфетка. Детям нужно представить, что это комочек снега. Пусть они поиграют в «снежки», струёй воздуха направляя комочек друг у друга. Дуть надо тихо, чтобы «снежок» не улетел.

Упражнение на дыхание «Рубка дров»

Ноги на ширине плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднять руки вверх, вдохнуть, прогнуться назад, затем, сильно выдыхая со звуком «ха», руки резко опустить, как при ударе топором, и тут же начать новое движение вверх. Повторить 5-6 раз.

Упражнение на дыхание «Летит пчела»

Представим трудолюбивую пчелку, которая возвращается домой с добычей и напевает свою любимую песенку: «з-з-з-з-з-з-з.....». Оказывается, такое пение полезно для здорового человека. Вдохнем и снова, медленно выпуская воздух, произнесем звук «з». Прodelать это упражнение в несколько раз, в меру своих сил.

Необходимо также научить детей правильно сидеть за партой во время уроков, чтобы к концу учебы у них не развивались отклонения в развитии позвоночника.

Каждый воспитатель или учитель начальных классов знает позу ученика «поза отличника»- руки аккуратно сложены на парте. Это положение всегда считалось необходимым для хорошего поведения детей на уроке. Мы даже говорим: «Молодцы, как красиво сидим».

На самом деле это очень напряженная поза – спина горбится, в груди сжимается, дышать трудно и рукам тяжело. Но если изменить позу и положить руки, касаясь локтями на парту вверх или вниз ладонями, то в этом случае спина не устанет, легко дышать и плечи распрямляются. Если такое упражнение проводить хотя бы раз на каждом уроке в течении 20-30 сек, то это помогает улучшить кровоснабжение головного мозга и выработать хорошую осанку.

Упражнение для хорошей осанки

Поза дерева

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх, ладонями друг другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу.

Божественная поза

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки, пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи обязательно отведите назад. Удерживайте позу 20-30сек.

Поза лебедя

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловища.

Поза скручивания

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельно спинке стула.

Оставайтесь в этом положении 5-10сек.

«Пишем» носом или подбородком

Словно карандашом, выписывайте в воздухе цифры от 1 до 10 или буквы. При этом делайте большие повороты головы в разные стороны, чтобы буквы и цифры получались высокими и широкими.

Комплекс «Наши пальчики устали»

Разотрите ладони Соединить пальцы и ладони, с усилием, до появления тепла. Затем, словно умывая руки, хорошо разотрите тыльную часть каждой руки.

Помассируйте каждый палец. Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. Затем то же самое сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами внутренними органами:

- массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга
- указательного – улучшает работу желудка
- среднего – кишечника и позвоночника
- безымянного – печени
- мизинец – работу сердца

Сомкните раздвинутые пальцы правой и левой руки в области подушечек. Не сдвигая кончиков пальцев, с усилием сдавите руки. При этом не сгибайте пальцы и не соединяйте ладони. Руки держите на уровне груди. Выполняйте – 5-10 сек.

Отдых.

Поднимите руки над головой, пальцы расслабьте. Задержитесь в таком положении, на 10 сек. Затем спокойно положите руки на стол или на бедра в удобном для них положении и дайте им отдохнуть.

Все перечисленные упражнения помогают не только укрепить мышцы рук, сделать их более быстрыми, но и придают силу, бодрость всему организму.

Оздоровительные минутки в повседневной жизни.

1. Поза дерева.
2. Поза дерева.
3. Божественная поза
4. Поза горы. Поза перекреста.
5. Поза горы. Поза лебедя
6. Поза дерева. Божественная поза. Поза перекреста.
7. Поза горы. Поза наклонная (растяжка позвоночника в положении стоя)
8. Поза льва.
9. Поза горы. Упражнение для шеи
10. Поза для дерева или горы. Дыхание «з» или «ж», «а», «о» или попеременное дыхание, или «Рубка дров».

Выводы

Не могут люди жить одинаково, совершенствовать себя по единой для всех системе, не может быть один учебник «Как быть здоровым» для всех, как закон. Это нарушало бы

закон свободной воли, который дает возможность каждому человеку выбрать свой жизненный путь и свои средства достижения той или иной цели.

Но есть единые для всех золотые правила, заповеди и вечные законы, перед которыми все равны, которые являются опорой для любого человека. Жизнь убеждает, что не может нормальный человек жить изолированно от всех и всего. У каждого есть возможность совершенствоваться, не нарушая законы бытия.

Старайтесь с любовью и терпением творить из себя доброго, чуткого, отрывчатого и заботливого человека. Учитесь быть здоровыми душой и телом.

Литература:

Л.Латохина

Т.Андус «Творим здоровье души и тела»

О.и. Рудякова «как сохранить здоровье школьников».