

нетрадиционных методов воздействия. Хотя и раньше в практике использовались элементы массажа, но им уделялось очень мало внимания, не учитывалось усиление в результате массажа мозгового кровообращения, что в свою очередь улучшает протекание и формирование многих психических процессов (памяти, внимания и т.д.), вызывает общее оздоровление, то есть гармонизирует все процессы, происходящие в организме.

Самомассаж – один из методов физического и энергетического воздействия на тело человека – может успокоить, снять боль, помочь победить болезнь и даже способствовать умственному, речевому и физическому развитию детей. Использование приемов самомассажа не только повышает потенциальный энергетический уровень ребенка, но и обогащают его знание о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают. С улучшением тактильной чувствительности пальцев рук рефлекторно улучшается тактильная чувствительность артикуляционного аппарата. Применение различных видов массажа и самомассажа в комплексной коррекционной работе по преодолению речевых нарушений, нарушений опорно-двигательного аппарата значительно повышает ее эффективность.

Работа представлена в форме презентации, где наглядно показаны способы самомассажа, эффективно способствующие улучшению самочувствия педагогов, профилактики профессиональных недугов работников образования: усталости, мигрени, головных болей, невротических расстройств и т.д. С помощью этого мастер-класса педагоги в непринужденной игровой форме осваивают способы «самопомощи», и смогут применять их, как в работе, так и в повседневной жизни.

*Бурков Евгений Александрович,
учитель физического воспитания,
МБОУ «Онохойская СОШ №1»
п. Онохой, Заиграевский район,
Республика Бурятия.*

Туризм как средство развития физических качеств, учащихся и формирование навыков здорового образа жизни.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым. Обычно молодые люди не склонны, всерьёз, задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том то к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслуженны. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе школы, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формированию здорового образа жизни. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Опыт внедряется в образовательный процесс МБОУ «ОСОШ № 1» в течение нескольких лет. В процессе соревнований, походов, занятий в туристском объединении «Турист», накоплен теоретический и практический материал.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию ответственности за свои поступки, дисциплинированности, высоких нравственных качеств личности: взаимовыручка, чуткость и внимание к товарищам. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты