

Мастер - класс

Тема: «Босиком ходить - здоровым быть»
« Как стать стройным и красивым»

Подготовил:

преподаватель физической культуры

МКОУ Новобирюсинской СОШ

Запеко Мария Григорьевна

Категория учащихся:

дети с ограниченными возможностями
здоровья (сколиоз, плоскостопие)

Цель:

Формирование и развитие физических качеств детей, как одного из условий обеспечения здоровьесбережения и здоровьесозидания школьников с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательном учреждении.

Знакомство детей с упражнениями для профилактики и коррекции сколиоза и плоскостопия.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физической культуре школьников с ограниченными возможностями в образовательном учреждении.

Методика ЛФК в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Задача:

Укрепить мышцы стопы и спины с целью предупреждения развития плоскостопия и сколиоза

Упражнения для формирования осанки:

Принять положение стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

Поднимание согнутой в колено ногу.

Сидя, наклоны туловища вправо, влево.

Стоя с палкой в руках,
приседание вытягивание рук вверх – вдох,
возвращение – выдох.

Стоя, палка за спиной;
наклоны корпуса вправо, влево, дыхание
произвольное.

Стоя, палка за спиной;
наклоны корпуса вперед – назад, дыхание
произвольное.

Упражнения для
профилактики
плоскостопия:

Стоя на носках, руки вперед.

Перека́т назад в стойку на пятки, руки назад, плавно перека́т вперед в стойку на носках, руки вперед.

Стоя на носках, руки на пояс.

Шаг правой ногой на пятку. Шаг левой ногой на пятку.

Шаг левой ногой на носок, шаг правой ногой на носок.

Сидя ноги прямые стоят на пятках.

Ступни наклонить вправо, расслабить, влево, расслабить.

Сидя ноги согнуты, левая на носке, правая на пятке.

Поочередно меняем положение стопы, левая на пятку, правая на носок.

Сидя ноги согнуты.

Покатать мяч правой стопой, покатать мяч левой ногой.

Сидя ноги согнуты, стопы стоят на гимнастической палке.

Одновременно стопами покатать палку вперед, назад.

БЛАГОДАРЮ
ВСЕХ
ЗА УЧАСТИЕ