

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ№3» города  
Пикалево  
Соловьева Елена  
Владимировна.

# Ценность физической культуры:



образовательная



воспитательная



оздоровительная



общекультурная

# Задачи

- Повышение физиологической активности систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений;
- Повышение физической подготовленности и развитие ФК;
- Обучение комплексам упражнений;
- Формирование представлений о ФК, её значении в жизни человека.



# Лечебная физкультура



общая



специальная



# Характерные отклонения в состоянии здоровья:

- ❖ Заболевания опорно-двигательного аппарата;
- ❖ Заболевания сердечно - сосудистой системы;
- ❖ Заболевания органов дыхания;
- ❖ Заболевания органов пищеварения;
- ❖ Нарушение обмена веществ;
- ❖ Заболевания глаз.



# Этапы занятий физической культурой в СМГ

## 1. Вводно - подготовительная часть.

- Упражнения для укрепления мышечного корсета, обучение дыханию, обучение измерения ЧСС.

## 2. Основная часть.

- Практическое ознакомление с ОФУ, элементы художественной гимнастики со специальной направленностью для девушек, для мальчиков атлетическая гимнастика.

## 3. Заключительная часть.

- Комплекс специальных упражнений по карточкам в зависимости от заболевания, упражнения на расслабление и дыхание.



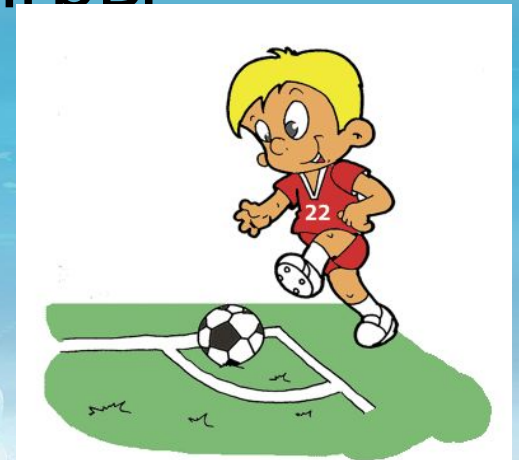
# Разделы ФК:

гимнастика

лёгкая  
атлетика

плавани

урок-  
игра  
подвижные  
игры



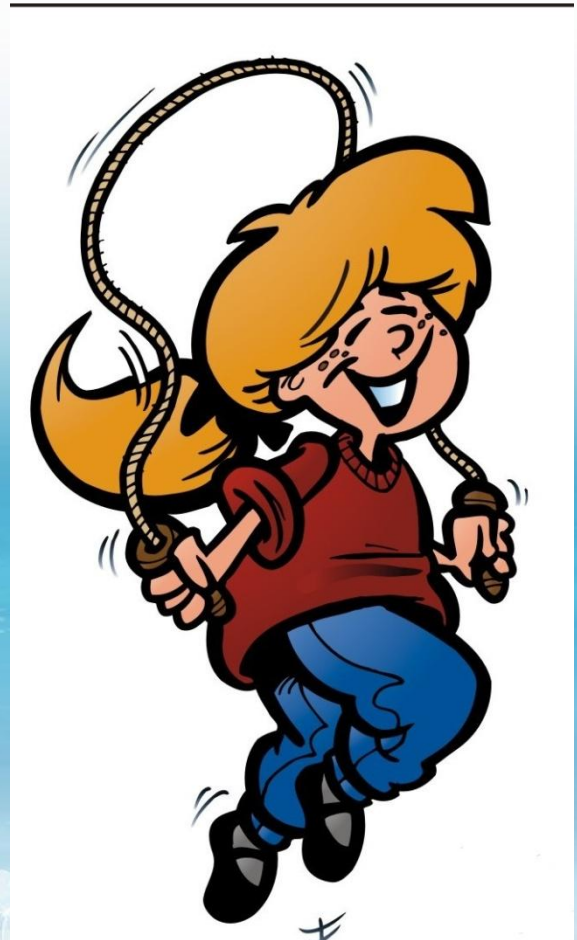
# Формы внеклассной работы:





# Занятия физической культурой

- ★ Делают человека сильнее физически и духовно;
- ★ Развивают гибкость;
- ★ Повышают энергию;
- ★ Замедляют старение;
- ★ Повышают иммунитет;
- ★ Помогают контролировать вес тела;
- ★ Снимают стресс;
- ★ Укрепляют кости;
- ★ Придают уверенность в себе.



# Упражнения для сохранения зрения

**«Палец движется»**

**«Стрельба глазами»**

**«Зоркие глаза»**

**«Письмо носом»**





# Упражнения для выработки рационального дыхания

**«Задуй свечу»**

**«Озорные  
щёчки»**

**«Ленивая  
кошечка»**



# Мозговая гимнастика

**«Шапка для  
размышления»**

**«Качание  
головой»**

**«Вижу**





На сегодняшний день актуальной остаётся проблема повышения престижа физической культуры в общеобразовательной школе. Данная проблема напрямую связана, прежде всего, с повышением качества урока ФК как основной формы организации учебного процесса в условиях общеобразовательной школы. Современный урок ФК – это такой урок, содержание и направленность которого соответствует запросам общества сегодняшнего дня.



**Желаю коллегам удачи и творческого вдохновения в физическом обучении и воспитании, оздоровлении духа и тела подрастающего поколения!**