

Оздоровление воспитанников на занятиях ЛФК

АКТУАЛЬНОСТЬ

Становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. С целью профилактики различных заболеваний у детей и подростков и повышения их двигательной активности встала необходимость создания этой программы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа направлена на исправление дефектов осанки, плоскостопия и развития различных функций и систем организма школьника

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Содействие всестороннему гармоническому развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем, профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительно – коррекционные задачи

Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

Образовательные задачи

Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы.

Воспитательные задачи

Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

**Профилактика
нарушений осанки и
плоскостопия**

**Упражнения общего
воздействия (стр.
ходьба, бег)**

**О.Р.У.
у гимнастической
стенки и скамейки**

**Корректирующие
упражнения**

**О.Р.У.
без предметов**

**Упр.
на расслабление
дыхание, массаж**

**Подвижные игры для
формирования
правильной осанки**

**Примерные
комплексы
упражнений**

**О.Р.У.
с предметами
на снарядах**



ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь выполнять специальные комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

Иметь определенный “запас” движений для развития двигательных способностей;

Уметь правильно выполнять упражнения самомассажа.

Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия

- Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 2 минуты



- Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 2 минуты



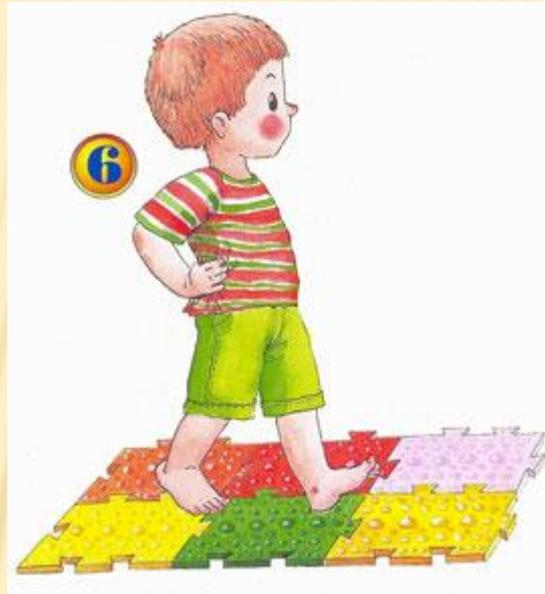
□ Перекаты с пятки на носок 2-3 минуты



Ходьба на носках (руки на пояс, спина прямая) 2-3 минуты



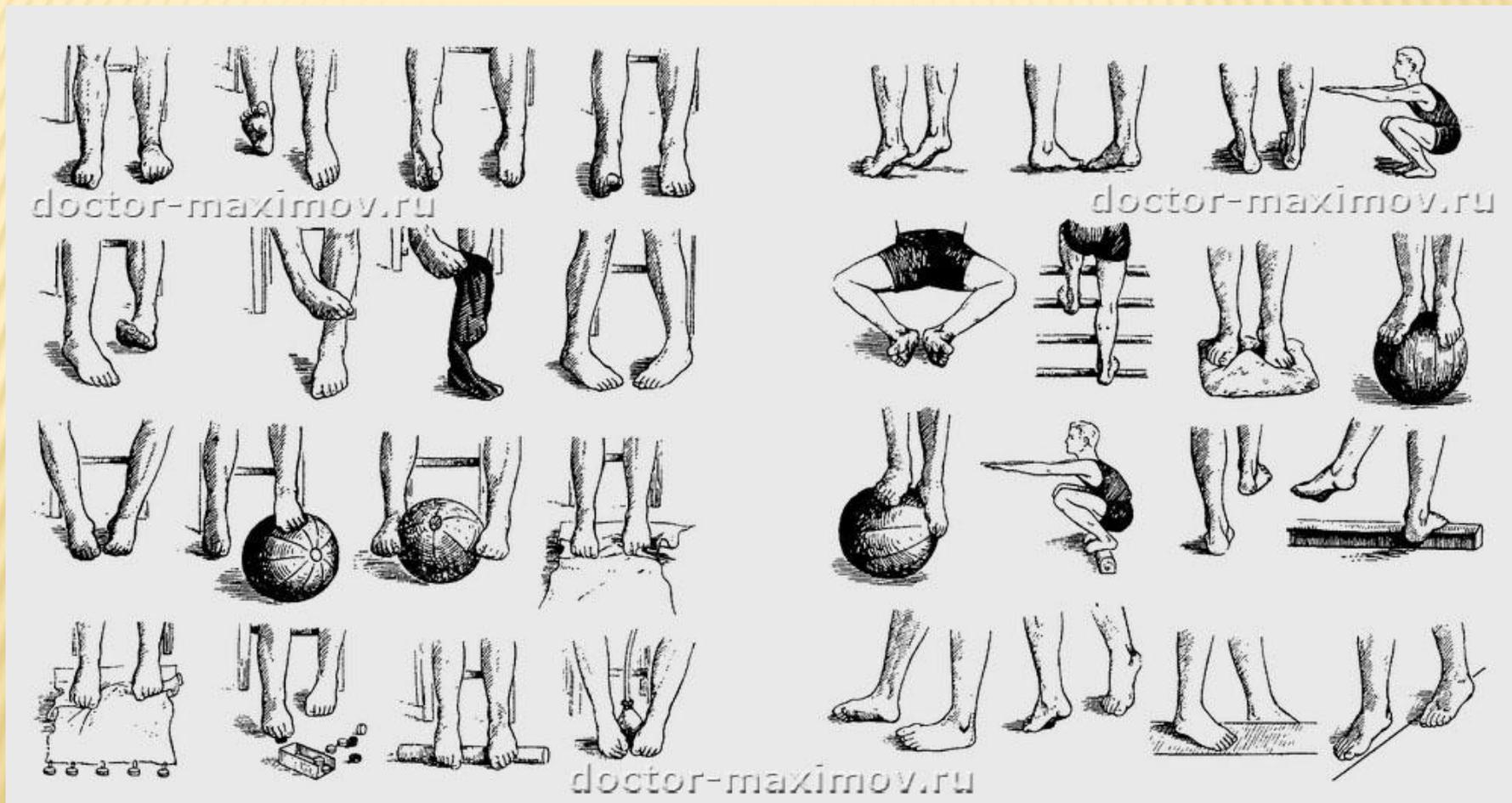
- **Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 2-3 минуты**



КОМПЛЕКС 2



КОМПЛЕКС 3



НАШИ ЗАНЯТИЯ



Спасибо за внимание