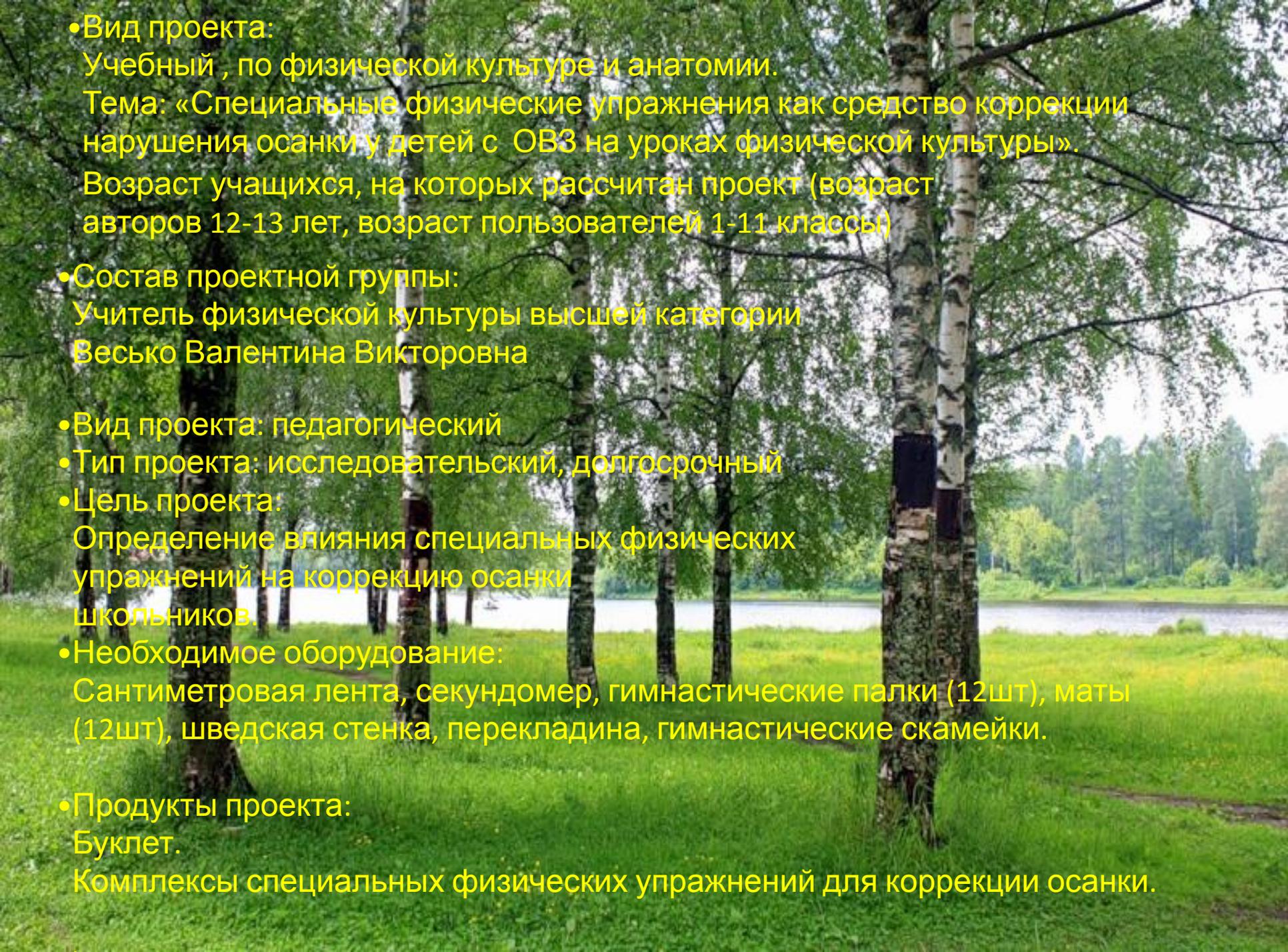


*Муниципальное образовательное учреждение
средняя школа № 3*

«Специальные физические
упражнения как средство коррекции
нарушения осанки у детей с
уроках физической культуры»



- 
- Вид проекта:
Учебный , по физической культуре и анатомии.
Тема: «Специальные физические упражнения как средство коррекции нарушения осанки у детей с ОВЗ на уроках физической культуры».
Возраст учащихся, на которых рассчитан проект (возраст авторов 12-13 лет, возраст пользователей 1-11 классы)
 - Состав проектной группы:
Учитель физической культуры высшей категории
Весько Валентина Викторовна
 - Вид проекта: педагогический
 - Тип проекта: исследовательский, долгосрочный
 - Цель проекта:
Определение влияния специальных физических упражнений на коррекцию осанки школьников.
 - Необходимое оборудование:
Сантиметровая лента, секундомер, гимнастические палки (12шт), маты (12шт), шведская стенка, перекладина, гимнастические скамейки.
 - Продукты проекта:
Буклет.
Комплексы специальных физических упражнений для коррекции осанки.

*Авторы проекта:
Учитель физической
культуры высшей
категории
Вера
Викторовна*



Гипотеза: если будет правильно подобрана методика проведения комплексов специальных физических упражнений, то это докажет их положительную роль на коррекцию осанки школьников.



Этапы:

Мотиваци
онный

- Осанка одно из важнейших понятий для определения осанки

Информаци
онный

- Начала сбор информации в библиотеке, собрала информацию в интернете, составила план работы по осанке

Планирова
ние
деятельно
сти по
выявлению

- Сформировала тему, цели, задачи проекта. Определила тему, вызвала других учителей.

Операцио
нный

- Провела анкетирование учащихся 5 «Г» класса, обследования антропометрии

Заклучит
ельный

- Создала комплекс упражнений, специально на тему «Осанка»



Что такое осанка?

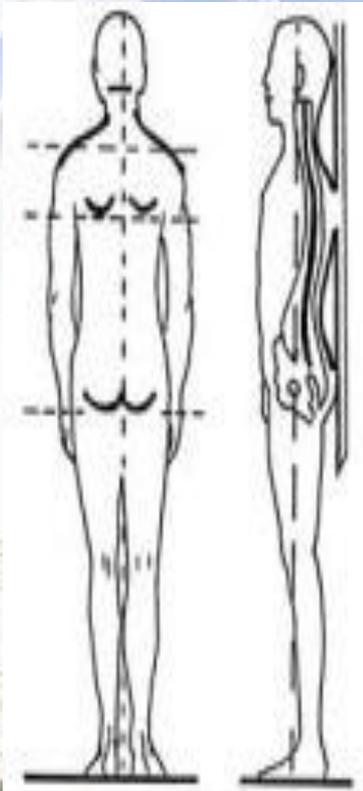
Правильная осанка – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.



Тест на правильность осанки

Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем:

Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и позвоночник вып...



Тематическое планирование:

Работаю по комплексной программе физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение» 2010 г.

На каждом уроке включаю в подготовительную, основную и заключительную части урока специальные упражнения на коррекцию осанки.

В подготовительной части занятия применяются упражнения на формирования навыка правильной осанки, в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

В основной части использую упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корста; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Исходные положения в этой части занятия лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части провожу подвижную игру, правила которой предусматривают сохранения нормальной осанки.

В заключительной части применяю бег, ходьбу, упражнения на координацию. Применяю игры на внимания при условии сохранения правильной позы. На уроке использую упражнения в равновесии на гимнастической стенке, упражнения с предметами.

В неделю три урока физической культуры по 40 минут.

упражнения у шведской
стенки

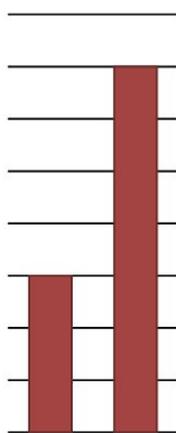


упражнения в упоре на руки и
ноги

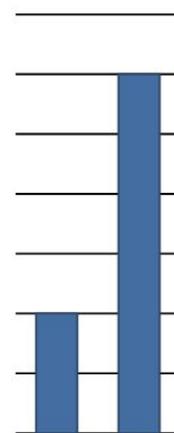


упражнения лежа

Заключительный:



Экспериментальная группа 2013-2014 год.



Экспериментальная группа 2014-2015 год.

Будьте
здоровы!

