



# Принципы построения урока ЛФК





# **Задачи по коррекции двигательных недостатков на уроках ЛФК .**

- 1. Изучить научно-методическую литературу и выявить основные направления коррекции и развития двигательной сферы учащихся с ОВЗ.**
- 2. Провести диагностику уровня физического развития учащихся, зачисленных в группу для проведения занятий.**
- 3. Разработать комплексы упражнений благоприятно воздействующих на состояние организма, увеличение жизненной ёмкости лёгких.**
- 4. Формировать у учащихся двигательные навыки и умения, развитие межполушарного взаимодействия.**
- 5. Выработывание у учащихся навыка правильной осанки, координации движений и навыков самоконтроля**





# Диагностика физической подготовленности

Класс \_\_\_\_\_ дата проведения: до /  
после

Ф.И. ученика	Сила мышц рук и плечев ого пояса	координ ация движен ий	Общая силовая выносл ивость	скорост но- силовая выносл ивость	спиром етрия
Ученик 1					
Ученик 2					
Ученик 3					
Ученик 4					
Ученик 5					





# Состав образовательной программы ЛФК

1. **Корректирующая гимнастика для детей с функциональным нарушением опорно-двигательного аппарата.**
2. **ЛФК при соматических заболеваний.**

**Цель программы:**

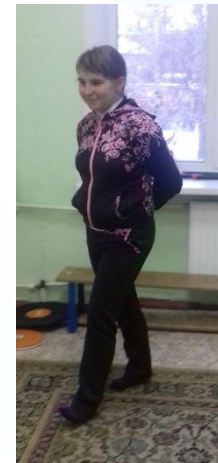
**коррекция отклонений в нарушениях опорно-двигательного аппарата, приближение физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.**



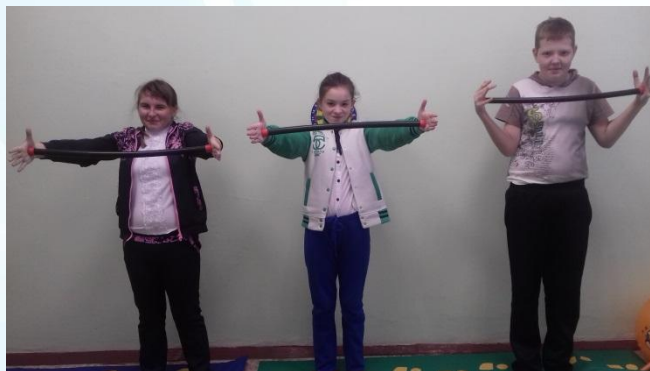


# Классификация физических упражнений

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: прыжки, ползание, ходьба.



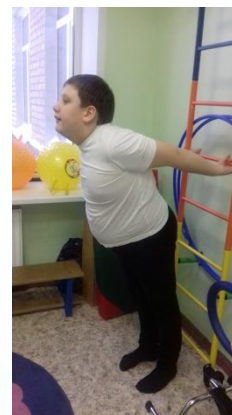
2. Общеразвивающие упражнения: а) без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.)





**в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).**

**3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.**

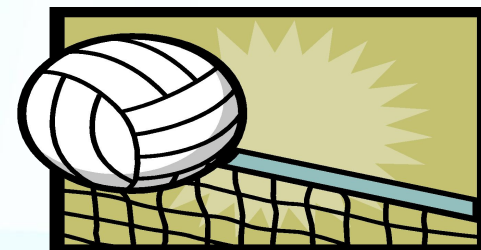
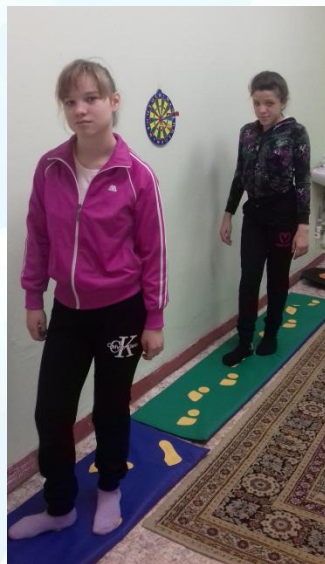


**4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.**





**5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.**





# Дидактические правила по подбору средств на занятиях ЛФК

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

