

Оздоровительная физкультура с ЛФК



Работа мышц, есть работа мозга:
если двигательный аппарат
малоактивен, то задерживается и
общее развитие высшей, нервной
деятельности.



Сеченов И.М.



Регулярные занятия лечебной физкультурой



- укрепляет иммунитет, что снижает риск возникновения многих заболеваний,
- делают ребенка более уверенным в себе, менее подверженным стрессу,
- развивают интеллект,
- предотвращают возможное появление травм
- Приучают к регулярной физической нагрузке
- Ощущение собственной мышечной силы

Факторы риска в развитии нарушения осанки

- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы
 - врожденные пороки и родовые травмы
 - перенесенные или хронические заболевания (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями
- мебель, не соответствующая росту ребенка
 - неправильное положение тела во время игр, занятий, сна
 - нерациональное питание
- недостаток физической активности
 - дефекты зрения
- подавленное состояние психики



Задачи

1. Профилактика плоскостопия
2. Укрепление мышц, формирующие своды стопы
3. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы
4. Формирование навыка правильной осанки
5. Развитие мелкой моторики
6. Укрепление мышц туловища
7. Формирование стереотипа правильного дыхания



Оздоровительная физкультура

Состоит из комплекса упражнений,
разработанных соответственно возрасту в
игровой форме

Занятие состоит из разминки,
основной и заключительной частей



Оздоровительная физкультура

Разминка включает в себя: построение, ходьбу

- танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением
- Корригирующие упражнения
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Профилактика плоскостопия



Основная часть занятия направлена на профилактику плоскостопия, формирования навыка правильной осанки создание развития мелкой моторики и координации движений

Заключительная часть содержит элементы спортивных и подвижных игр, релаксации

Построенное таким образом занятие, кроме выполнения основных задач, способствует снятию психоэмоционального напряжения, повышает интерес к физическому воспитанию

Оборудование

1. Ребристая доска
2. Массажные коврики
3. Камешки, платочки для захвата пальцами ног
4. Палочки разных размеров
5. Массажеры для ног
6. Мячи массажные разных размеров
7. Гимнастическая стенка
8. Карандаши для рисования ногами
9. Суджок
10. Цветные палочки из проволоки
11. Гимнастические палки, скакалки, веревки
12. Массажные дорожки

















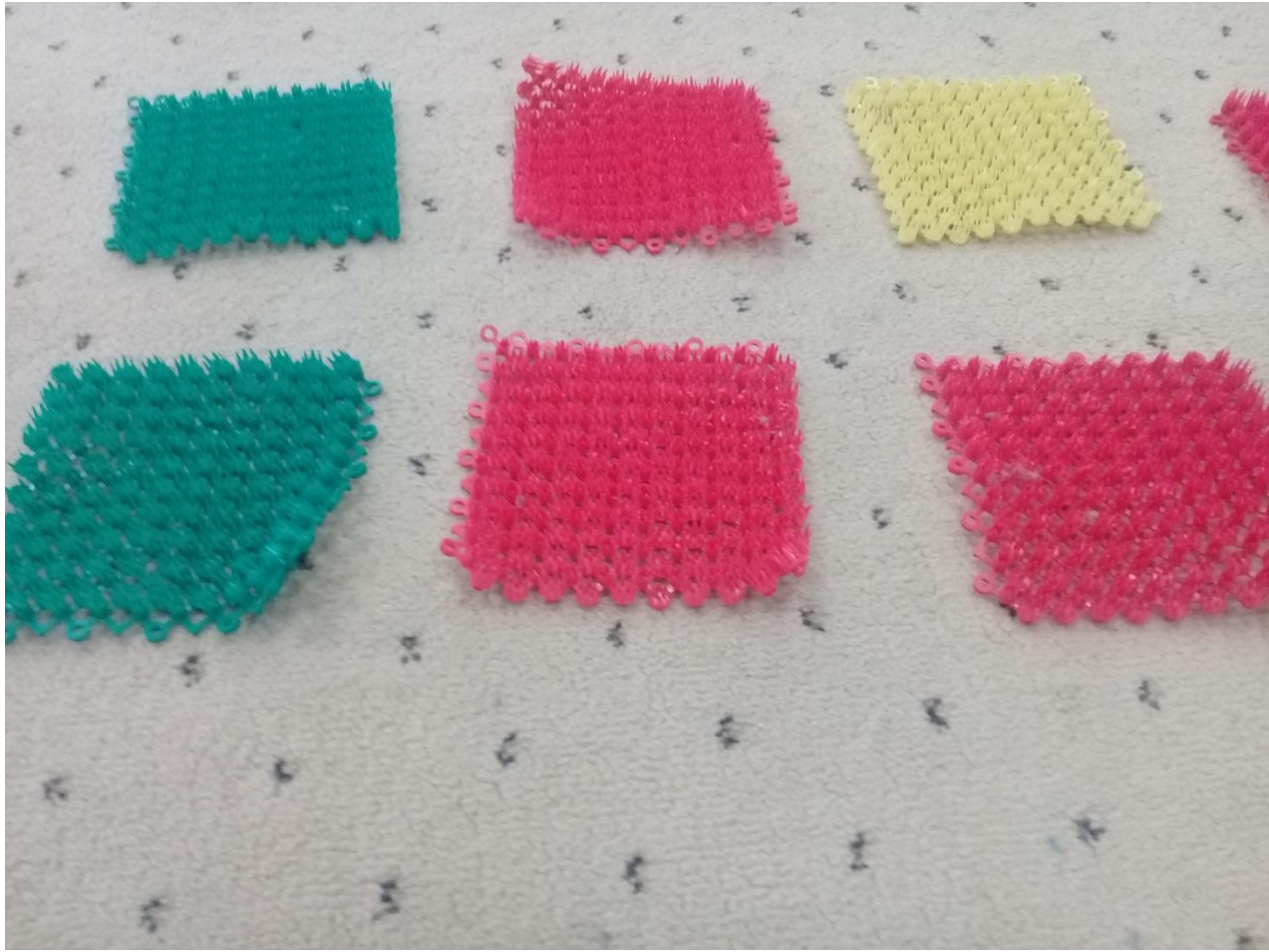


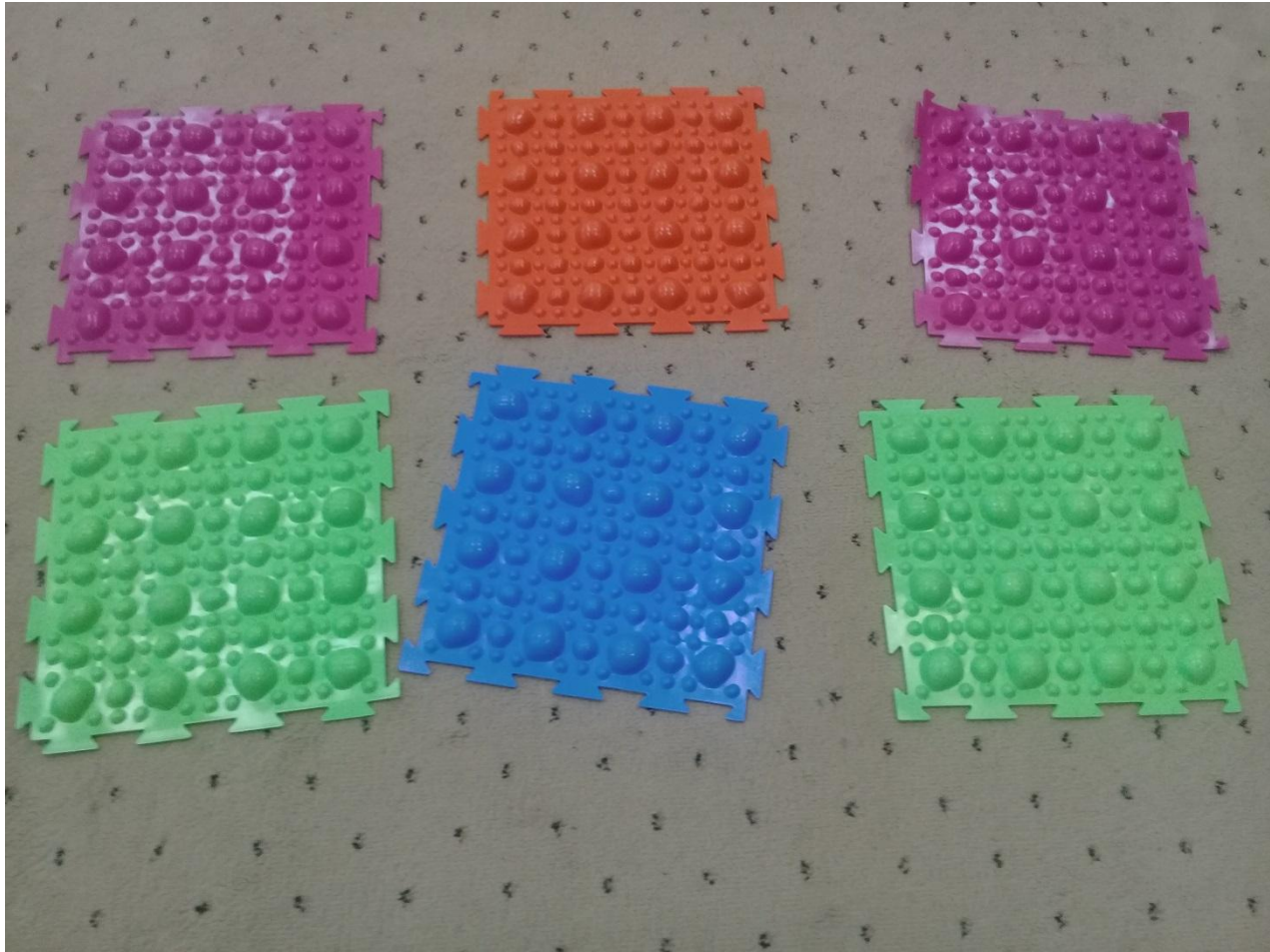


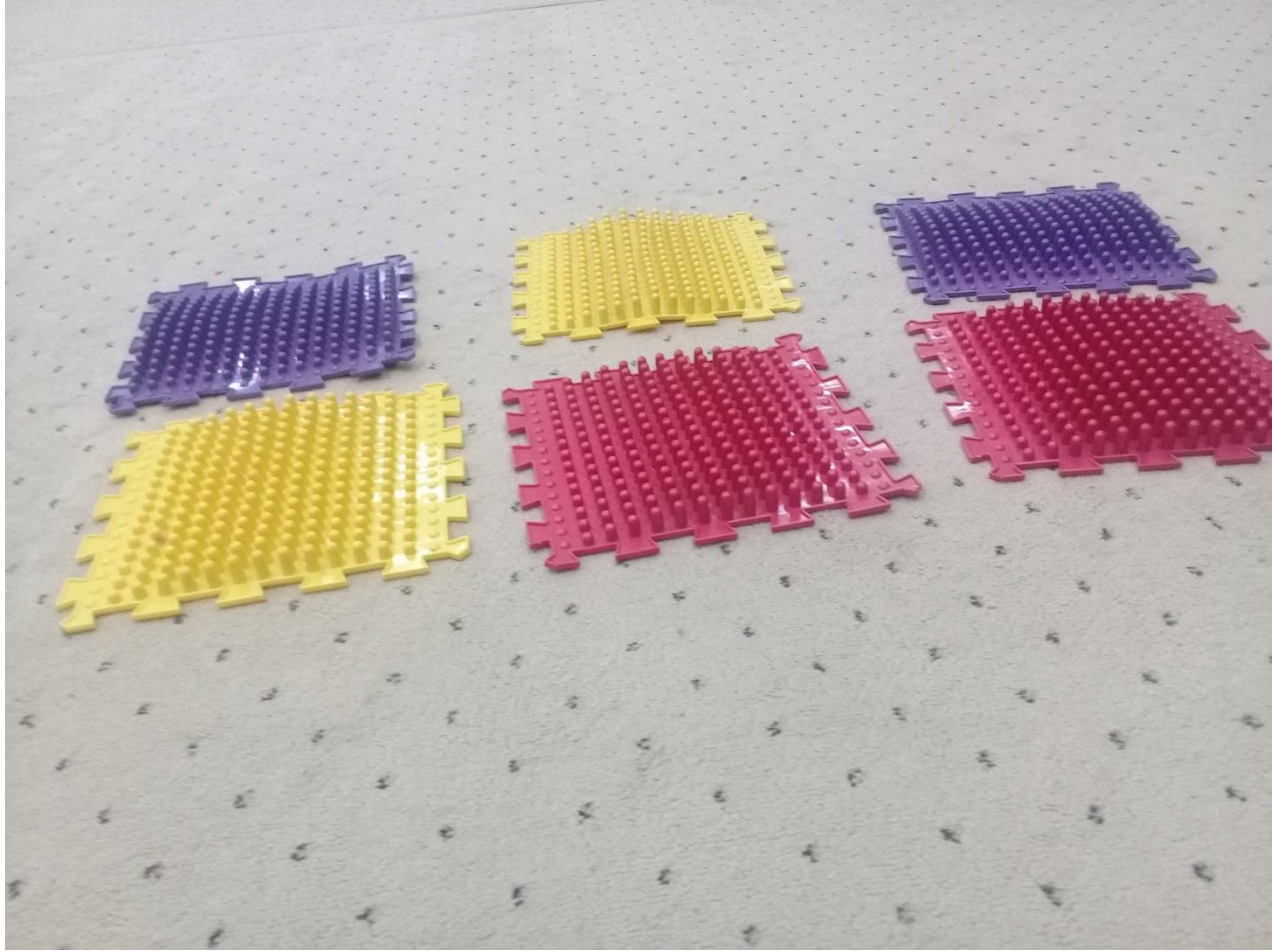


ХОЛОДО

НАПОЛЬНОЕ МОДУЛЬНОЕ
ПОКРЫТИЕ "ОРТО"



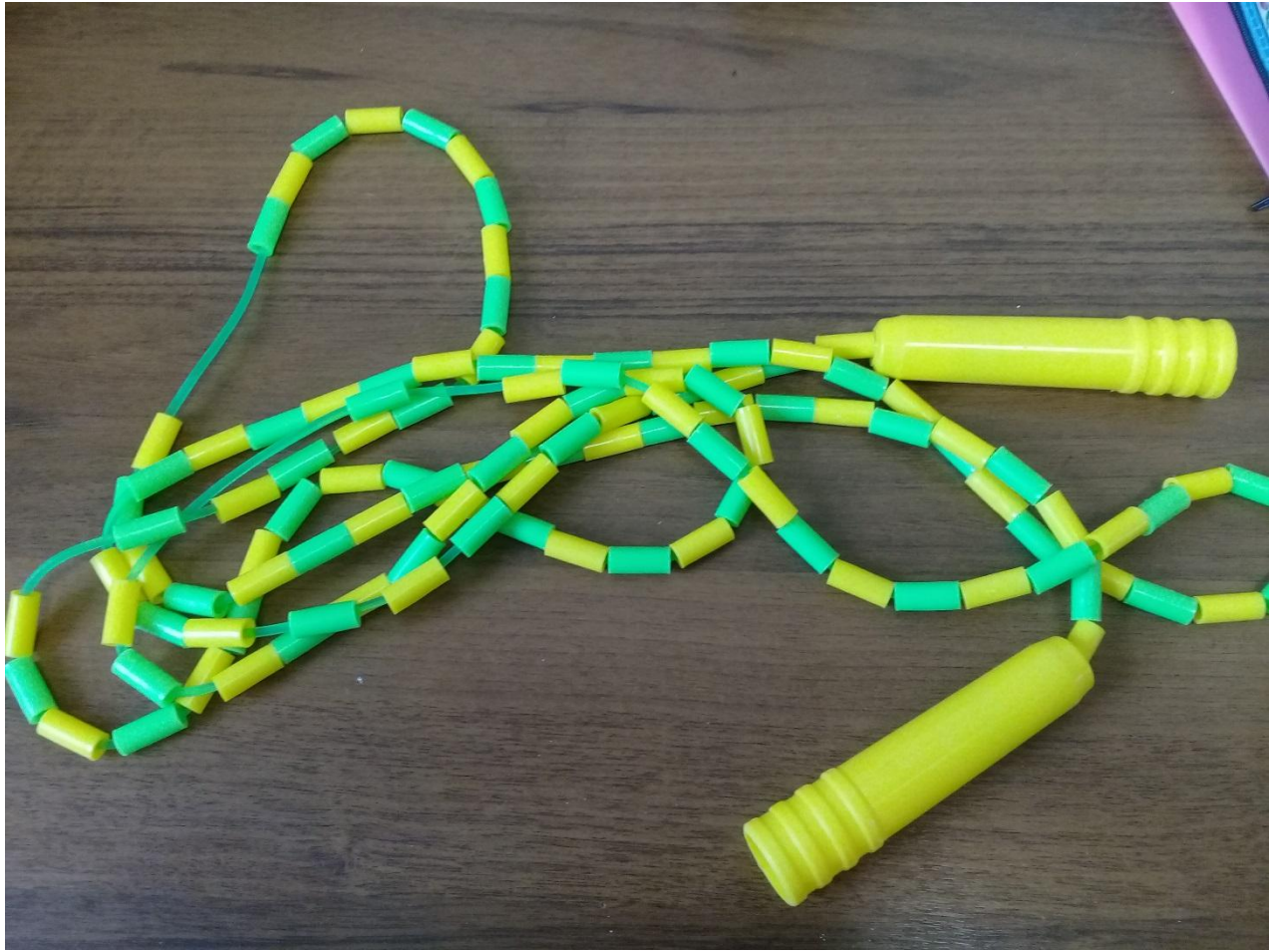
















Будьте здоровы!

