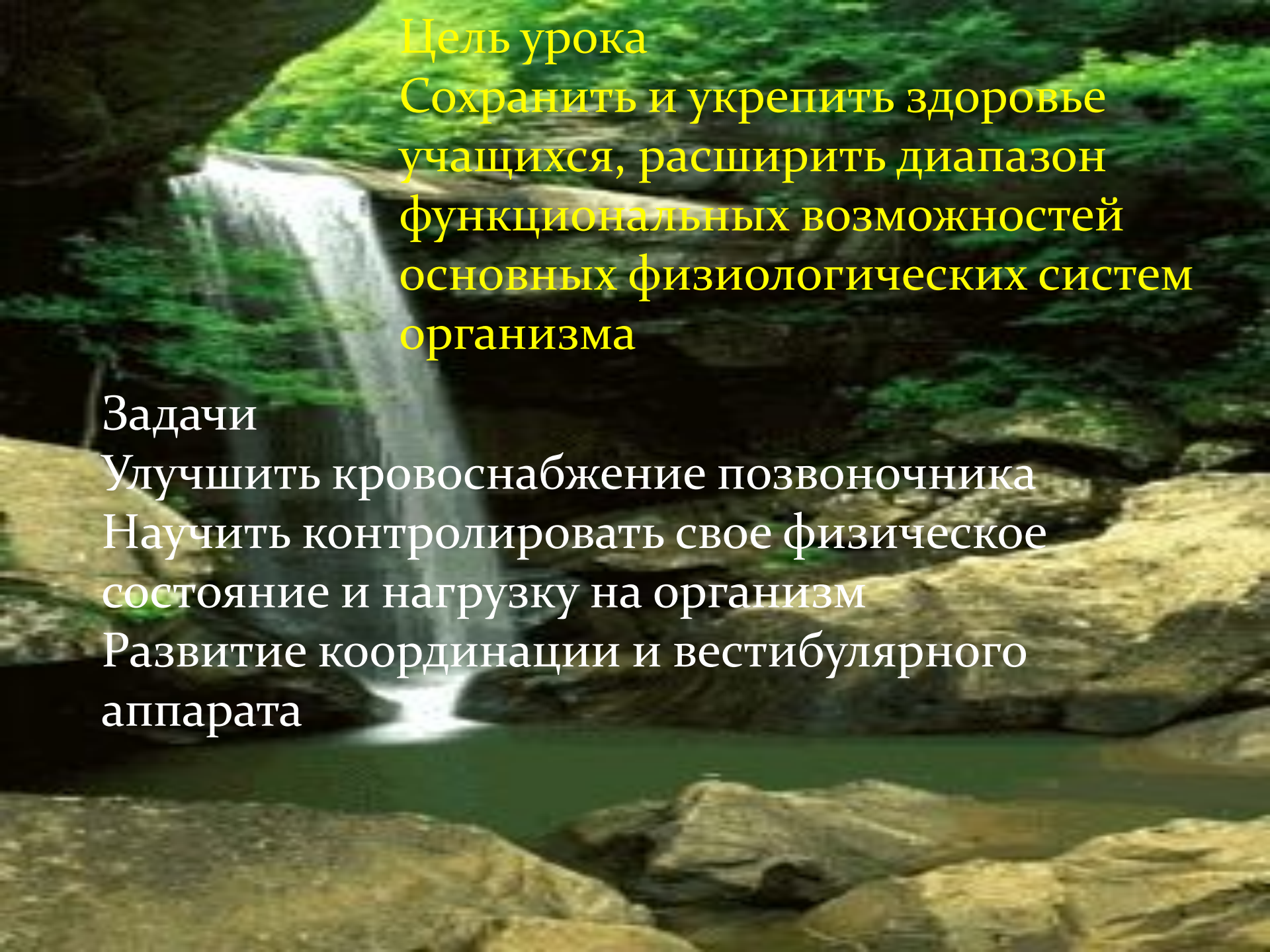
Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа№28

урок по физической культуре
для учащихся специальной медицинской группы

«Тропа к здоровью»

Урок разработала
Учитель по физической культуре
МОУ «СОШ № 28»



Цель урока

Сохранить и укрепить здоровье учащихся, расширить диапазон функциональных возможностей основных физиологических систем организма

Задачи

Улучшить кровоснабжение позвоночника

Научить контролировать свое физическое состояние и нагрузку на организм

Развитие координации и вестибулярного аппарата

Приветствие
Спорт- помощник,
Спорт – здоровье,
Спорт- игра
Физкульт - УРА!

Профилактика плоскостопия

Ходьба на пятках – палка вверху
Ходьба на носках- палка впереди
Ходьба в полуприседе - палка на лопатках
Ходьба на внешних сводах стопы палка вверху

ОРУ с гимнастическими палками

Фитбол- гимнастика

Работа по станциям

1- сила

2- танец

3- [illegible]кость

4- [illegible]ция

5- [illegible]гучесть

6- [illegible]кая талия

7- [illegible]ир

8- [illegible]

9 - равновесие

Упражнения для восстановления

Поза лотоса

Растяжка шейных позвонков

Звуковая гимнастика

Массаж уха

релаксация