

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- доброта

4- дружба

5- доброта

6- тонкая талия

7- доброты

8- айболит

9 - равновесие

Упражнения для восстановления

Поза лотоса

Растяжка шейных позвонков

Звуковая гимнастика

Массаж уха

релаксация

