

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

**педагога дополнительного
образования МБОУ «СОШ №23»
Плиевой Эльзы Федоровны**

**Воздействие ЛФК на здоровье
детей с ограниченными
возможностями здоровья**

Мой девиз:

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

Чаще всего у школьников встречаются заболевания зрения, желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, бронхиальная астма, ожирение, речевые нарушения.

Свидетельство

о публикации
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

Плиева Эльза Федоровна

педагог дополнительного образования

МКОУ "СОШ №23"

п. Айхал

Республика Саха(Якутия)

опубликовала в социальной сети
работников образования

nsportal.ru

проект

**Авторская программа внеурочной
деятельности по лечебной гимнастике на
фитболах «Фитбол-гимнастика» по ФГОС.**

Web-адрес публикации:

<http://nsportal.ru/node/1261518>

Администратор
социальной сети
nsportal.ru

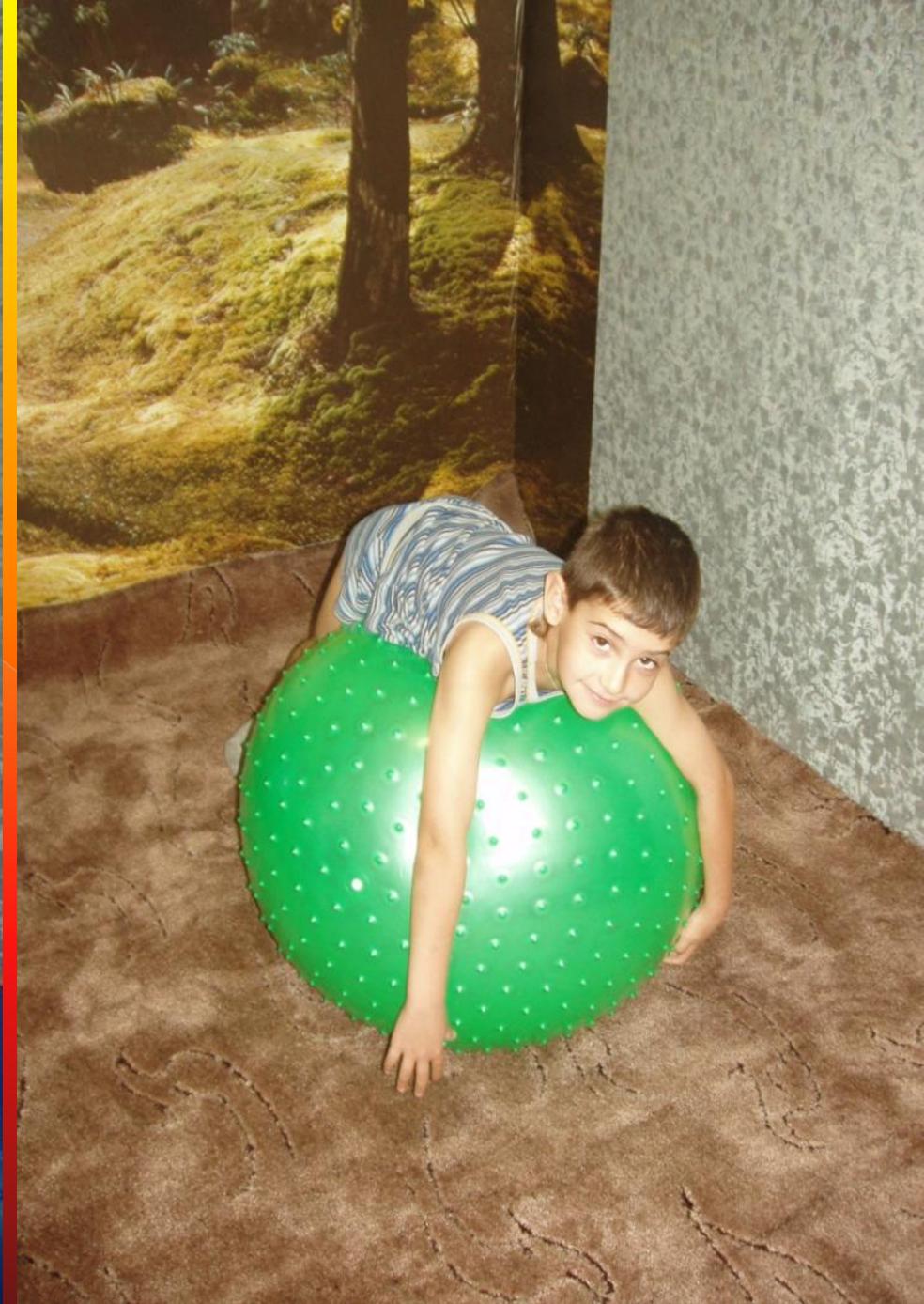


A handwritten signature in black ink, appearing to read "С.Ю. Кадыков".

Кадыков С.Ю.

31.08.2014

Свидетельство о регистрации электронного СМИ № ФР 77-40268



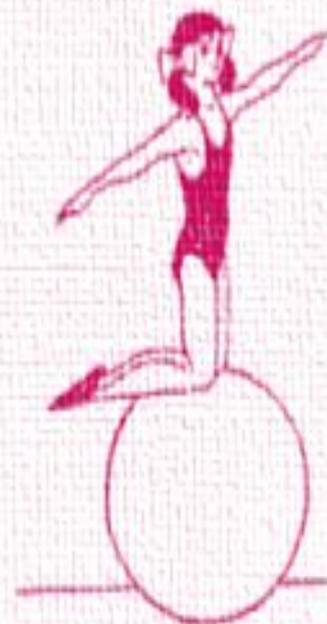
Воздействие фитбола на организм ребенка:

Снимает психическое напряжение и усталость, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, вызывает положительные эмоции, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Воздействие фитбола на организм ребенка:

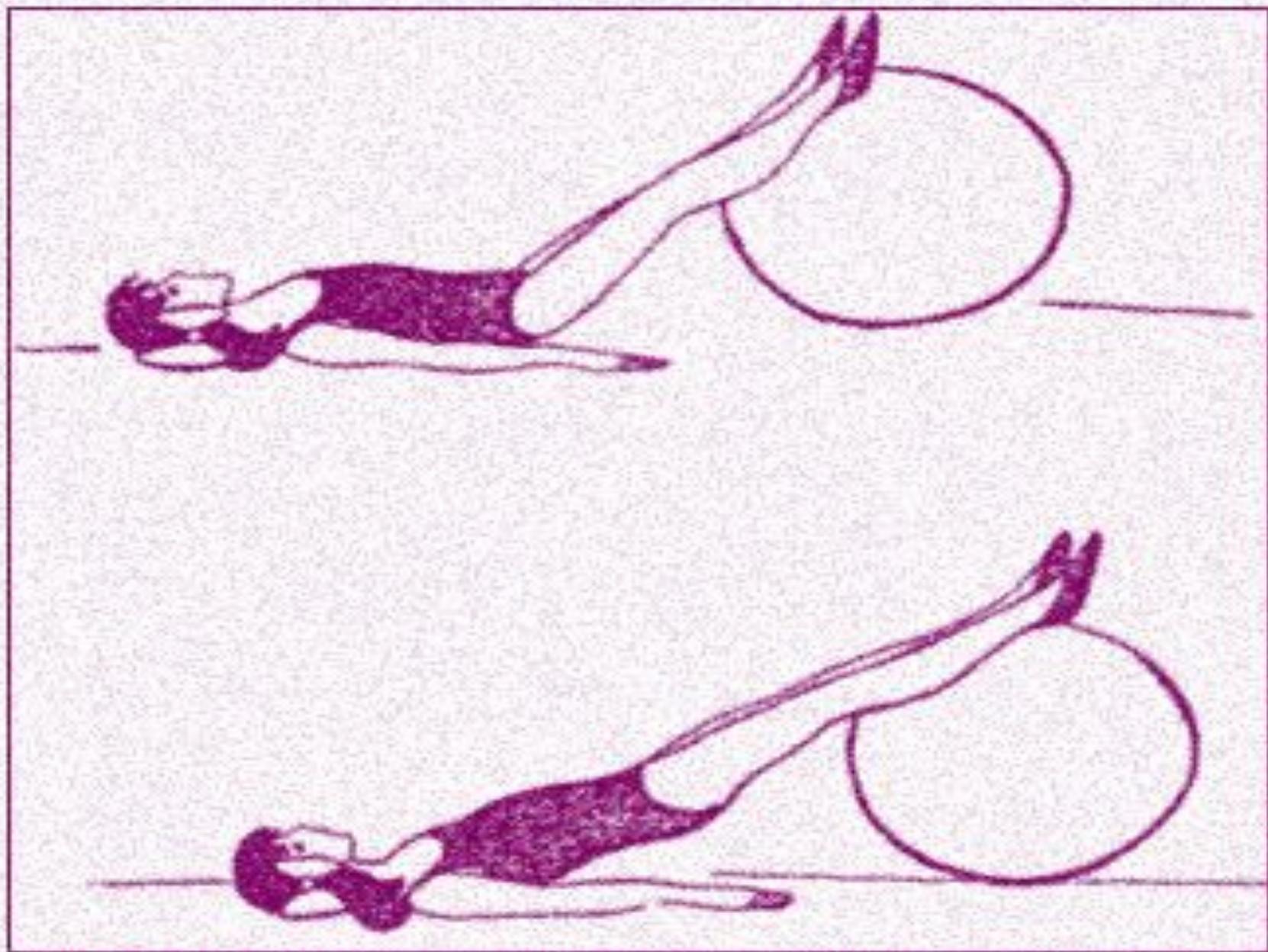
Благотворно
воздействует
на
сердечнососудистую,
дыхательную
выделительную
системы.





Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине

Виды балансировки на фитболе



Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



Комплексы упражнений на мячах

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия;
- для формирования правильной осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для профилактики плоскостопия;
- для формирования мышечного корсета.

Спасибо за внимание!

