Пояснительная записка

   Сохранение здоровья подрастающего поколения всегда  было важнейшей  задачей любого государства. Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Закономерно возросло внимание к здоровью детей, потому, что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Как помочь детям стать здоровыми? Учителя физиче­ской культуры, родители должны знать, что ответы на этот вопрос помогут вам найти решение многих проблем в деле воспитания здорового ребенка.

Ребенок — наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжелая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребенка надо потру­диться. Только рационально осуществляемый совмест­ными усилиями родителей, учителей, по укреплению здоровья средст­вами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровьесбережения может помочь сохранить ребенку здоровье.

**Новизна данной работы** - адап­тивное физическое воспитание (АФВ). Адап­тивное физическое воспитание (АФВ) является одним из направлений педагогической де­ятельности учителя. Адап­тивное физическое воспитание (АФВ) изучает аспекты физического воспитания детей и подростков, которые в свя­зи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания. В основу АФВ положена сово­купность медико-психолого-педагогических установок, направленных на восстановление здоровья и адаптацию (при­способление) детей с ослабленным здоровьем к условиям современной жизни.

**Актуальность работы** - использование современных и эффективных средств и методов в организации занятий в медспецгруппе, и способы реализации ФГОС на уроках физической культуры.

Такие дети, относящиеся по медицинским показа­телям к специальным медицинским группам, не долж­ны заниматься по программам физического воспита­ния, разработанным для здоровых детей, а должны заниматься в специальных медицинских группах. Для учащихся спецмедгруппы применяют специальные, многообразные методики, учитывающие специфику их заболеваний.

Применяя средства лечебной физкультуры (ЛФК), адаптивное физическое воспитание решает проблему ин­теграции детей с ограниченными физическими возмож­ностями в общество и непосредственно связано с фило­софией гуманизма.

Родители и учителя должны помочь детям восстано­вить утраченное здоровье после болезни и адаптировать (приспособить) их к жизни. Для этого необходимо знать основные положения учения о здоровье, болезни, сроки восстановления (реабилитации) здоровья детей после пе­ренесенных заболеваний; уметь применять эти знания в школе на уроках физической культуры в специальных ме­дицинских группах и дома при выполнении специальных физических упражнений.

**Тема урока:** корригирующая гимнастика (разновидность лечебной гимнастики; представляет собой систему физических упражнений, применяемых для устранения или предупреждения развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки).

**Цель:** коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся.

**Задачи урока:**

1.Оздоровительные

- укрепление здоровья;

- повышение физиологической активности органов и систем организма.

2.Образовательные

- закрепить комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений

осанки и плоскостопия;

- обучать рациональному дыханию.

3.Воспитательные

-формирование активности, самостоятельности, чувства коллективизма.

**Практическая значимость**: Данная работа заключается в том, что каждый педагог физической культуры может воспользоваться приложением, где указаны степени утомления и рекомендации по снятию утомления. Готовая разработка является актуальной, так как на сегодняшний день много детей со спецмедгруппой и помощь для работы родителям.

**Определение результатов:**

**Предметные:**

- характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета.

**Метапредметные:**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

-        умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-        самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

**Личностные:**

-  понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

-        навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

-        знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

**-**готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

-        готовность к личностному самоопределению;

**Тип урока:** комбинированный.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** секундомер, гимнастические палки, мячи, коврики, гимнастическая стенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические приемы организации, обучения, воспитания** |
| **Подготовительная часть**  Построение. Сообщение задач урока.  Измерить ЧСС (сидя за 10 сек.) | **14мин.**  3 мин.  30'' | Рапорт.  Проверить наличие, опрятность спортивной формы. Опрос о самочувствии. Напомнить правилам безопасного поведения.  Сообщение задач урока.  18(72)-отлично; 19(76)-хорошо 20(80)-удов; более – плохо |
| Дыхательные упражнения:  а) и.п. – ст., руки на пояс  1-2 – вдох  3-4 – выдох  б) и.п. – ст., руки согнуты, локти прижаты к туловищу, пальцы в кулак кверху, вдох  1 – выпрямить руки вперед, кулак вниз, усиленный выдох  2 – руки в стороны, вдох  3 – руки вверх, хлопок над головой, выдох  4 – опустить руки в и.п., вдох | 1 мин. | Положение головы и  спины прямое, грудная клетка развернута.  Акцент делать на выдох.  Для акцентирования внимания учащихся на правильном дыхании, периодически подсчет  (1-2) заменять словами «вдох-выдох». В ходе урока дыхательные упражнения проделывать частями, в промежутках между упражнениями. |
| Упражнения для правильной осанки, вытягивающие позвоночник:  и.п. – стойка на носках, руки за голову.  Удерживать позу 5 – 10'' | 2×10'' | Следить за осанкой, дыхание не задерживать. |
| Разновидности ходьбы  Разновидности бега | 2 мин.  2 мин. | При ходьбе не прогибать позвоночник в пояснично-грудном отделе. Туловище, голову держать на одной прямой линии. Делать замечания по точности выполнения и соблюдения дистанции.  Обратить внимание на дыхание. Строго в колонне соблюдая дистанцию. |
| Ходьба с дыхательными упражнениями:  1-2 – руки вперед-вверх, ладони кверху, пальцы развести, вдох  3-4 – руки вниз, ладони к низу, пальцы развести, выдох  5-6 – через стороны руки вверх, кисти скрестно, вдох  7-8 – через стороны руки вниз, выдох.  **Специальные упражнения для**  **профилактики плоскостопия:**  а) и.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на пояс.  1-4 – поочередно подниматься на носок одной ноги  5-8 – одновременное поднимание на носки.  б) и.п. – стоя, руки на пояс.  1-3 – три шага вперед, с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной  4 – приставить ногу, руки на пояс  5-8 – пружинное поднимание на носки.  в) перекатный шаг, руки на пояс.  г) то же, но поднимаясь на носок, другую ногу согнуть вперед, носком касаясь голени опорной ноги.  д) и.п. – руки к плечам, перекатный шаг с акцентированным подъемом на носок, другую ногу согнуть вперед, носком касаясь голени опорной ноги, руки вверх, ладони вперед.  **Основная часть**  Упражнения в равновесии.  Ходьба между гимнастическими палками, лежащими на полу, с различной постановкой рук и ног без зрительного контроля.  Перестроение для работы возле гимнастической стенки  **Комплекс упражнений возле гимнастической стенки.**  1.И.п. – стоя лицом хват сверху на уровне плечевого пояса. 1-8 – перекаты с пятки на носки (поочередно)  2.И.п. – стоя лицом хват сверху на уровне плечевого пояса.  1-8 – перекаты с пятки на носки (правой, левой ногой)  3.И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы.  1-2 – шаг правой, прогнуться  3-4 – и.п.  5-8 – то же, левой.  4.И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы  1 – шаг правой вперёд  2 – поворот влево  3-4 – и.п.  5-8 - то же, левой.  5.И.п. – стоя лицом хват сверху на уровне груди, руки прямые 1-3 – три наклона вперёд  4 – и.п.  6.И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне пояса 1-3 – три приседа  4 – и.п.  7.И.п. стоя лицом хват сверху на уровне груди  1-3 – три выпада вперёд, левой  4 – и.п.  5-8 – то же, правой.  8.И.п. – стоя правым боком, хват правой на уровне пояса, левая на пояс  1 – присед на правой, левая в сторону  2 – и.п.  3-4 – то же, на левой, стоя левым боком  9.И.п. – стоя лицом хват сверху на уровне груди  1-3 – три прыжка на правой  4 – и.п.  5-8 – то же, на левой.  10.И.п. – стоя лицом хват сверху, на уровне груди  1-4 – прыжки на двух ногах.  Перестроение в 2 шеренги  **Упражнения с мячами**  И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.  1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад - вниз, спрятать мяч.  2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.  3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.  4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.  5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.  6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.  7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.  8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.  9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого - в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).  10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед - вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад - вниз, снова переложить в ту же руку.  11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.  12. Проделать упражнения в быстром темпе.  13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.  14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.  15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.  16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.  17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.  Измерить ЧСС (сидя за 10 сек.)  **Комплекс упражнений для улучшения осанки**  Лежа на спине  1. Руки вверх – вдох, опустить – выдох.  2. Поочередно поднимать и опускать ноги: левую, правую и две вместе.  3. Согнуть ноги в коленях, поднять таз вверх – вдох, опустить – выдох.  4. Руки в замок над головой. Поочередно сгибая и разгибая ноги, имитировать езду на велосипеде. 30 – 40 сек. Отдых  5. Самовытяжение.  6. Руки вдоль туловища, ладони книзу. Поднять прямые ноги, развести, свести, опустить.  7. Кисти рук к плечам, ноги врозь. Круговые движения в плечевых суставах.  8. Прямыми ногами выполнять «ножницы». Движения вверх – вниз.  9. Руки на живот, ноги согнуты, «надуть» живот – вдох, втянуть – выдох.  Лежа на животе  1. Руки согнуть, подбородок опустить на согнутые руки. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги: правую, левую и две вместе.  2. Руки в стороны, кисти сжать в кулак; поднимать и опускать прямые руки.  3. Сводить ягодицы и удерживать 4-8 счетов.  4. Руки в замок за голову:  а) поднять локти;  б) поднять голову;  в) поднять ноги;  г) держать.  5. Самовытяжение.  6. Плавание «брассом».  7. Прямыми ногами делать «ножницы». Движения ногами вверх – вниз.  8. Лежа на спине. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох.  **Заключительная часть**  Измерить ЧСС (сидя за 10 сек.)  Рефлексия  Подведение итогов.  Домашнее задание.  Организованный выход из зала | 1 мин.  4 мин.  **до 26мин.**  2 мин.  30''  5 мин.  30''  9 мин.  30''  8 мин.  **5 мин.**  30'' | Движения рук мягкие, плавные, выдох удлиненный.  Упражнение выполнять на месте. Темп средний.  Упражнения проводить словесным методом.  Темп повышать постепенно, сохранять правильную осанку.  При необходимости уточнить технику перекатного шага.  Сохранять равновесие и правильную осанку.  Голову не запрокидывать, сохранять равновесие.  Следить за правильным выполнением и сохранением осанки.  Не наклоняться, туловище держать прямо  Контролировать положение туловища, головы  Движения плавные, наклоняться ниже. Следить за дыханием.  Каждое упражнение выполнить 6–12 раз.  Обратить внимание на правильность выполнения упражнений.  Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.  20(80) – отлично; 23(92) – хорошо; 24(96) – удовлетворительно; больше – 100 – перегрузка  Выполнять медленно.  Следить за правильным выполнением упражнения.  Контролировать дыхание.  Проверить правильность положения тела.  Выполнять медленно.    Встать в круг, передавая мяч по кругу говорить приятные слова. Добрые слова и мысли несут положительную энергию. Поэтому надо щедро делиться ими с окружающими, создавая атмосферу доверия, тепла, дружелюбия и хорошего настроения. Улыбайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, учитесь, проявляйте инициативу и активность. Будьте здоровы!  Индивидуально. |