МКС(К)ОУ «Обвинская коррекционная школа-интернат Vlll вида»

**Коррекционное занятие по ЛФК для детей с нарушением осанки и начальной формой плоскостопия**

**«Путешествие Колобка»**

Разработала:

Югова Ольга Александровна

учитель ЛФК

с. Обвинск, 2014 год.

**«Путешествие Колобка»**

**Коррекционное занятие по ЛФК для детей с нарушением осанки и начальной формой плоскостопия**

**Урок содержит материал, способствующий лучшему пониманию и усвоению физических упражнений для коррекции нарушения осанки и плоскостопия. Материал предназначен для детей младшего школьного возраста.**

**Аннотация**

**В нашей образовательном учреждении есть обучающиеся, которые имеют значительные отклонения от нормы в состоянии здоровья. Эти школьники нуждаются в соответствующей корригирующей помощи в виде занятий лечебной физкультуры, которая оказывает оздоровительное воздействие на организм. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.       Занятия лечебной физкультурой для обучающихся специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида являются важным средством физического развития, коррекции и компенсации их двигательных нарушений.    Введение курса ЛФК для детей с нарушением осанки и плоскостопием единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, способствовать правильному взаиморасположению частей тела, увеличению подвижности позвоночника, закреплению навыков правильной осанки и профилактики плоскостопия.**

Существуют различные формы лечебной физкультуры. Я провожу занятия в игровой форме. Игры стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, коррекции всех психических процессов. Игра способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления. Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей. Детишки охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной мной сказки – фантазии в различных животных, насекомых и других персонажей живой природы.

**Используемые методики коррекционной педагогики на уроке:**

**- сказкотерапия**

**- дыхательная гимнастика**

**Цель:**

**создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся через коррекцию нарушений осанки и профилактику плоскостопия.**

**Задачи:**

**·   Коррекционно-образовательные**

**а/ обучать специальным корригирующим упражнениям;**

**б/ учить правилам самоконтроля.**

**·   Коррекционно развивающие**

**а/ развивать кондиционные способности:**

**ориентированность в пространстве, быстроту реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц.**

**б/дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника.**

**в/ укрепить работу опорно-двигательного аппарата, стабилизировать патологический процесс.**

**· Коррекционно-воспитательные**

**а/ способствовать воспитанию устойчивого интереса к систематическим занятиям лечебной физкультурой;**

**б/ способствовать созданию эмоциональной разрядки во время занятий.**

**Данное занятие рассчитано  на обучающихся 2 класса коррекционной школы VIII вида.**

|  |
| --- |
|  |

**Оборудование: фитбол, тренажеры, мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические коврики.**

**Музыкальное сопровождение: релаксационная мелодия, песня « Гуси ».**

**I. Подготовительная часть занятия:**

**1.упражнения на тренажерах (массажные мячи, ножные массажеры);**

**2.ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;**

**3.дыхательные упражнения;**

И.п. ноги вместе, одна рука на груди друга на живот

В. Вздохнуть-выдохнуть – 4 раза

**4.Прыжки на мячах**

В. прыгать на мяче отталкиваясь пальцами ног, держа мяч руками – 1 мин.

**5. Коррекционные упражнения**

5.1 И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам

В. Круговые движения руками, назад – 5 раз (темп средний)

В. Круговые движения руками, вперед – 5 раз (темп средний)

5.2 И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В. сгибание и разгибание рук в локтях к плечам и обратно – 6-8 раз (темп средний)

5.3 И.п. ноги пятки вместе носки врозь, руки вперед

В. вращение кистями – 6-8 раз (темп средний)

Длительность 6-7 минут.

**II. Основная часть занятия:**

Общеразвивающие упражнения с мячом

|  |  |
| --- | --- |
| Жили были дед и баба  На поляне у реки | И.п. ноги вместе руки с мячом внизу  В. 1 – руки вверх, посмотреть на мяч 2 – И.п. |
| И любили очень, очень  На сметане колобки | И.п. ноги параллельно, мяч в руках  В. 1 – поворот вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – прямо |
| Хоть у бабы мало сил  Баба тесто замесила | И.п. ноги параллельно, мяч в руках  В. 1 – наклон вперед, 2 – И.п. |
| Ну а бабушкина внучка  Колобок катает в ручках | И.п. ноги вместе, мяч в руках перед собой  В. катать мяч ладошками |
| Вышел ровный,  Вышел гладкий  Не соленый, и не сладкий | И.п. пятки вместе носки врозь, мя в руках  В. 1 – присесть – оторвать пятки от пола, мяч вперед, колени развести, 2 – И.п. |
| Мышка серая бежала  Колобочек увидала | В. бег на носках руки свободны |
| Ах как пахнет колобок  Дайте мышке хоть кусок | И.п. ноги вместе, мяч в руках перед собой  В. подбросить мяч и поймать |

ОТКУСИЛА МЫШКА КУСОЧЕК, И ПОКАТИЛСЯ КОЛОБОЧЕК ДАЛЬШЕ

Основные движения:

**1. Прокатывание мяча по скамейки**

В. прокатить мяч по скамейки перекатывая ладонями

**2. Прокатывание мяча по скамейке**

И.п. сесть на корточки колени вместе, мяч перед собой соединить две ладошки

В. толкнуть мяч ладошками

ПОКАТИЛСЯ КОЛОБОК ДАЛЬШЕ А НА ВСТРЕЧУ ЕМУ ЗАЙЧИК

1. **Прыжки**

И.п. ноги вместе, руки перед собой, согнутые в локтях

В. пряжки на двух ногах продвигаясь вперед

1. **Ходьба широким шагом с координацией рук**

И.п. ноги вместе руки в низу

В. делать широкий шаг с координацией рук (волк)

1. **Ходьба на руках и ногах**

И.п. ноги врозь, ладони на полу

В. ноги не сгибать (ходить как мишка)

1. **Легкий бег змейкой**

И.п. ноги вместе, руки прижаты к себе (лисичка)

В. легкий бег змейкой

**Подвижная игра с элементами физических упражнений**

**«Путешествие на море»**

Педагог:

Наш корабль отправляется в море

Дети ложатся на спину в круг головой в центр,

Ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90 градусов – это штурвал

- право руля! – ноги вправо

- лево руля! – ноги влево – 4 раза в каждую сторону

Приплыли, вышли на берег, легли на песок

1. **Увидели чайку**

И.п. лежа на животе руки перед собой сложены голова лежит на руках

В. руки в стороны машем как «крыльями», голову поднять прогнутся

1. **Строим замок из песка**

И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой

В. 1 - руки в стороны вперед (сгребаем песок в кучу) прогнутся, 2 – поднимаем руки вверх, выше – прогнуться, 3 – поднимаем руки еще выше – прогнутся (3 раза)

1. **Загораем**

И.п. лежа на боку одна рука под головой согнута вторая вдоль туловища

В. поднимаем одну ногу напрягаем, к ней соединяем другую ( по 2 раза в каждую сторону)

1. **Пора в воду**

И.п. лежа на животе

В. имитация движения руками и ногами пловца

(2 минуты)

**III Заключительная часть**

Выходим на берег, спускаемся с трапа, (ходьба по скамейки), ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена.

Вот и родная земля, какая красивая у нас природа много березок и ёлочек.

Игра «Ёль, ёлка, ёлочка» - 3 раза

Принять правильную осанку у стены

Встанем к стеночке опять, будем спинку выпрямлять

Голова лопаточки, ягодички, пяточки

Стеночки касаются. В стройную фигуру превращаются

(3 минуты)

**Рефлексия**

**- Ребята, какое настроение у вас было  сегодня во время нашего занятия?**

**- Что из занятия  понравилось больше всего?**

**- Пригодятся ли вам в жизни знания, полученные на занятиях ЛФК?**

**Список литературы**

1. **Здоровье детей в образовательных учреждениях [Текст]: практическое пособие/ М. Ф. Рязанкина, В. Г. Молочный. – Ростов - на- Дону, 2005.- 167с.**
2. **Лечебная физическая культура в ДОУ [Текст]: практическое пособие/ О. Н. Моргунова. – Воронеж ТЦ «Учитель», 2005.- 144с.**
3. **Лечебная физическая культура в ДОУ [Текст]: практическое пособие/ О. Н. Козырева. – М.: Просвещение , 2005.- 204с.**
4. **Методика физкультурных занятий [Текст]: учебное пособие/ М. А. Шуть.- М.: АРКТИ «Право». – 2006.- 115с.**

**5.     Оздоровительная работу в ДОУ [Текст]: учебное пособие/ Е. Ю.**

**Александрова. – Воронеж ТЦ «Учитель», 2006.- 203с.**