

Занятия в МКВСОУЦО №10 по лечебной физкультуре для детей с умственной отсталостью и детей-инвалидов.

Ожидаемый результат:

- активизация защитных сил организма детей-инвалидов;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- развитие сердечно - сосудистой, дыхательной системы;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мускулатуры живота, спины, ног и свода стопы, плечевого пояса;
- развитие чувства равновесия, смелости и ловкости;
- формирование у детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья;
- решать задачи физического развития.

Упражнение с эспандером.

Цель и задачи: Развивать силовые способности у детей инвалидов



«Пройди по коврику»

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Цель задачи: Предупредить у обучающихся развитие плоскостопия.



Занятие на формирование правильной осанки. «Полоса препятствия»

Цель и задачи : Формировать у детей правильную осанку



Прыжки на ФИТБОЛЕ.

Цель и задачи:

- корректировать правильную осанку у детей

-развивать способность отталкиваться ногами от пола



Игра «Кольцеброс».

Цель и задачи: развивать у детей меткость и ловкость



Занятие с гимнастическими палками.

Цель:

- улучшить осанку;
- увеличить подвижность в суставах.



Занятие с тренажером «МАСТЕР ФУТБОЛА»

Цели и задачи:

- способствовать развитию ловкости и меткости;
- развивать двигательные качества;
- Развивать скоростно-силовые качества, быстроту движения.



Занятие «Упражнения в равновесии».

Эти упражнения оказывают значительное воздействие на мышцы спины, ног. При выполнении упражнений на диске, у детей формируется правильная осанка, сохранение равновесия. Все упражнения на развитие равновесия требуют у обучающихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

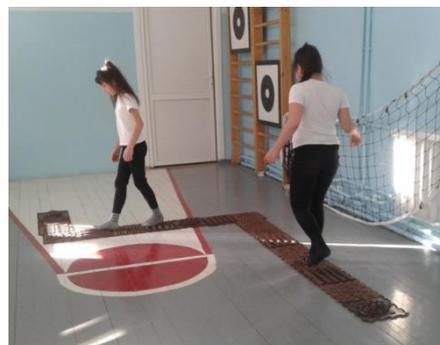


Занятие «Ходьба по дорожке».

Упражнения для профилактики плоскостопия

Цели и задачи:

-формировать у детей легкую, непринужденную походку с координацией движения рук и ног



Занятие «Пройди на «Ходулях»»

Цели и задачи:

- закреплять способы передвижения на «Ходулях»
- выработать умения передвигаться на «Ходулях»



Игра – эстафета «Пролезь в туннель»

Цели и задачи: развивать двигательные способности, ловкость, быстроту движения.



Упражнения для правильной осанки

Цели и задачи:

-формирование правильной осанки и ориентации в точности движений.



Упражнение в равновесии

Эти упражнения хорошо влияют на укрепление мышц туловища, помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости.



Игра в «Футбол»

Цели и задачи: развивать ловкость, меткость, умение владеть мячом.



Занятие с обручем.

Общеразвивающие упражнения с обручем.



Общеразвивающие упражнения с набивными мячами

