

Тема: «Коррекция плоскостопий ». Продольное плоскостопие, легкой степени.

Цель:

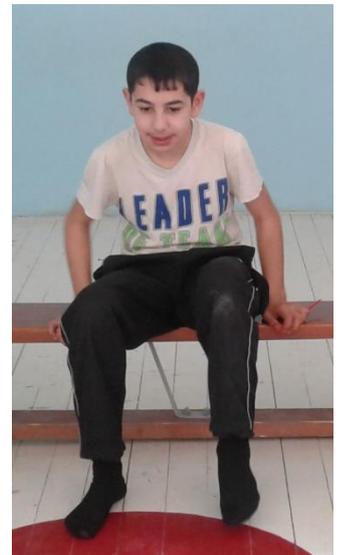
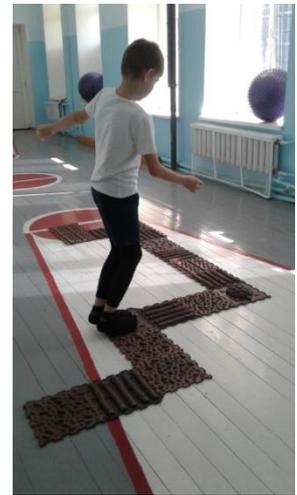
- Остановить прогрессирование плоскостопий.

Задачи:

- Повторение упражнений на выработку умений мышечного расслабления и напряжения в слабых мышцах ног и связках стопы.

- Формирование положительных волевых качеств, развивать мотивацию к дальнейшему улучшению здоровья.

- Повысить уровень физической работоспособности.

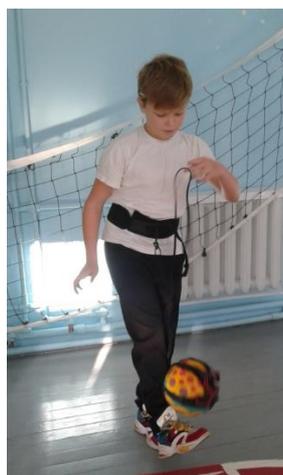


Тема: Развитие координации движений

Цель: Развитие координационных способностей

Задачи:

1. Разучивание ловли и передачи мяча в парах.
2. Развитие ловкости и координации.
3. Развитие навыков сотрудничества и согласованной деятельности.



Тема: Укрепление мышечного тонуса.

Цель: Общее укрепление мышечного тонуса.

Задачи:

- Нормализация дыхания в сочетании с гимнастическими упражнениями.
- Адаптировать к нарушенному состоянию здоровья.
- Коррекция осанки.



Тема: Дыхательная гимнастика. *Занятия с родителями*

Цель: Улучшение функции внешнего дыхания и увеличение его резервов, улучшение лимфо и кровообращения в легких

Задачи занятия: Образовательные (предметные):

-Обучение технике дыхательной гимнастики.

-Научить детей вдыхать через нос

-Добиваться активной вентиляции легких детей.

-Научить детей вдыхать и выдыхать в разном темпе (быстром и медленном).

-Научить детей регулировать дыхание в заданном ритме.

-Закрепление понятия дыхательная гимнастика.

-Укрепление здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Развивающие (метапредметные):

-Восстановление двигательных навыков и координации.

-Добиваться активной вентиляции легких детей.

Воспитательные (личностные):

-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств



Тема: Игры малой подвижности

Задачи урока:

- укрепление опорно- двигательных и сердечнососудистых функций организма
- развитие умственных способностей
- развитие физических качеств.

