

Завдання шкільного вчителя фізкультури – зміцнити здоров'я дітей та підлітків, формування постави, рухових навичок, вміння володіти своїм тілом, керувати рухами, вести здоровий спосіб життя. Для того, щоб навчальний процес будувати на науковій основі, треба знати механізм дії фізичної вправи як на здорову, так і хвору людину, з урахуванням віку, функціональних можливостей організму, характеру захворювання.

На основі концепції виживання, надійності, етіології і патогенезу, рівня здоров'я, принципів оздоровчої фізкультури висвітлюється методика планування та проведення занять в спеціальних медичних групах і групах коригувальної гімнастики.

Як свідчать результати медичних обстежень школярів більш 60% дітей і підлітків мають різні дефекти фізичного розвитку і порушень постави, низьку культуру рухів, плоскостопість, деформації хребта.

Використання коригувальної гімнастики в період росту і розвитку дітей дає можливість усунути виявлені вади, збагатити рухову культуру, покращити координацію рухів і будову тіла, сформувати правильну поставу.



### Структура уроку коригувальної гімнастики

Розділи уроку	Завдання уроку	Використовувані засоби
1	2	3
Підготовча частина (10хв)	<p>Забезпечення психологічної корекції, вплив на свідомість, духовність особистості. Організація уваги учнів на поставу і формування рухової домінанти. Помірний загально тонізуючий вплив на організм.</p> <p>Забезпечення загальної корекції. Формування і вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей з урахуванням сенситивного періоду. Вироблення відчуття правильної постави.</p>	<p>Теоретичні дані про роль свідомості, психіки, духовності в зміцненні здоров'я, формуванні постави, працездатності. Підняття емоційного тону. Перевірка постави (пристінний тест). Вправи на вироблення уяви і відчуття правильної постави. Вправи на розвиток м'язово - суглобного відчуття. Вправи на координацію, спритність. Вправи на відтворення положень і поз тіла, пластики і ритміку рухів.</p> <p>Ходьба і біг. Загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами. На вироблення і вдосконалення м'язово-суглобового відчуття, координації рухів, зміцнення м'язів.</p>
Основна частина (30хв)	<p>Забезпечення морфологічної корекції. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба. Створення достатнього розвитку м'язового корсету, розвиток м'язів черева. Розвиток гнучкості хребта, рухливості в суглобах. Зміцнення окремих м'язових груп. Вироблення відчуття правильної постави. Реакція проявів дефектів постави хребта, кута нахилу таза, положення грудної клітки, стопи.</p> <p>Забезпечення фізіологічної корекції. Виховання і закріплення стереотипу правильної постави, вестибулярної стійкості. Розвиток і вдосконалення зворотніх зв'язків самоконтролю і самокорекції. Тренування функцій і механізмів корегування вегетативними системами, вдосконалення їх діяльності. Мобілізація функціонально-рухових резервів.</p>	<p>Коригувальні вправи у вихідних положеннях лежачі і стоячи. Спеціальні коригувальні вправи: завантаження хребта, витягнення, мобілізація, вправи на створення міцного м'язового корсета; вправи на розвиток правильного дихання; вправи для керування м'язами черева. Вправи у балансуванні.</p> <p>Закріплення навички правильної постави. Рухливі ігри з елементами розвантаження хребта, збереження правильної постави. Вправи на вдосконалення координації рухів. Вправи на перетворення відчуття правильної постави у стійку звичку (стереотип).</p>
Заклучна частина (5хв)	<p>Поступове зниження фізичного і нервово-емоційного напруження, рівня діяльності вегетативних функцій. Закріплення навички правильної постави. Домашнє завдання.</p>	<p>Вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи. Малорухливі ігри з вихованням правильної постави, положення тіла. Перевірка вміння набирати правильну поставу. Підрахунок пульсу, частота дихання.</p>

Схема заняття коригувальної гімнастики для лікування викривлення хребта

Частина уроку	Зміст матеріалу	Тривалість	Завдання корекції і методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча частина	<p>Шикування в шеренгу, стежачи за правильністю постави. Вправи на вироблення правильної постави. Ходьба по «купинах». Прискорена ходьба, що чергується з бігом. Комплекс загально-розвивальних вправ (без предметів і з предметами, біля гімнастичної стінки, на гімнастичній лаві).</p> <p>Дихальні вправи з різними рухами рук. Вправи на витягання хребта (змішанні і чисті виси на гімнастичній стінці).</p>	10хв.	Фіксація уваги на поставу.
Основна частина	<p>Вправи на розвантаження і вигинання хребта (лежачи на животі з гімнастичною палицею, стоячи навкарачки). Вправи для м'язів черевного преса.</p> <p>Дихальні вправи.</p> <p>Вправи на збільшення рухомості кульшових суглобах.</p> <p>Вправи з рівноваги і балансування (ходьба на вузькій рейці лавки, стоянням на набивному м'ячі, тощо).</p> <p>Вправи з лежання опуклою частиною хребта на твердій опорі.</p> <p>Вправи на закріплення навички правильної постави.</p> <p>Малорухливі і рухливі ігри з м'ячем.</p>	30хв.	<p>Корекція основних і супровідних проявів дефектів постави.</p> <p>Зміцнення окремих груп м'язів.</p> <p>Формування навика правильної постави. Удосконалення діяльності серцево-судинної та дихальної системи.</p>
Заключна частина	<p>Дихальні вправи під час руху.</p> <p>Перевірка правильності постави після виконання вправ.</p>	5хв.	Удосконалення процесів вміння постійно зберігати правильну поставу.