

Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов
«Кузбасский региональный институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования»

Факультет повышения квалификации
Кафедра проблем воспитания и дополнительного образования

Мастер класс по теме «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки»

Исполнитель
Савич Елена Геннадьевна педагог
дополнительного образования
МБОУ ДОД « Центра
дополнительного образования
детей» г. Прокопьевск

Кемерово 2014

Мастер класс проведен для педагогов на курсах повышения квалификации.

Пояснительная записка

Как приятно смотреть на людей с правильной осанкой. Это всегда уверенный в себе человек, идущий по жизни легкой походкой, с высоко поднятой головой, уверенный в себе и жизнерадостный. Осанка – это самый показательный тест на состояние здоровья позвоночника.

Наше поколение ведет малоподвижный образ жизни. Вместо прогулок на свежем воздухе мы выбираем сериалы, а вместо спорта – телевизионные трансляции соревнований. Из за недостатка физических нагрузок мышцы становятся дряблыми, позвоночный столб деформируется и укорачивается. И возраст тут ни при чем. Отсутствие физических упражнений – вот причина усыхания позвоночника. Не только старики, но и даже дети ходят сутулясь и едва волоча ноги. Для того, чтобы отодвинуть процесс старения позвоночника, необходимо регулярно выполнять специальные упражнения.

Цель мастер класса: поделиться опытом работы по улучшению функционального состояния позвоночника.

Задачи: обучить комплексам упражнений для формирования правильной осанки;
развить гибкость и укрепить мышцы спины;
воспитать сознательное отношение к ценностям здоровья.

Методы: групповой, индивидуальный

Оборудование и инвентарь: гимнастические палки, коврики, музыкальный центр.

.

Ход занятия

Подготовительная часть.

I. Построение и приветствие педагогов. Сообщение темы и задач. Обратит внимание на осанку и сделать методические указания. Перестроение.

II. Ходьба с гимнастической палкой:

1. на носках, руки вверх
2. на пятках, палка на плечах
3. на внутренней и на внешней стороне стопы
4. в полу приседе, палка вперед
5. с высоким подниманием бедра, вперед

III. Медленный бег.

VI. Ходьба с восстановлением дыхания.

V. Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – палка вниз. I – палку вверх, подняться на носки, 2 – палку вниз назад, опускаясь на полную ступню (выкрут в плечевых суставах); 3 – палку вверх, подняться на носки; 4 – исходное положение.
2. И. п. – ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 – присесть, спина прямая; 2 – встать, пружинящий наклон вперед; 3 – выпрямляясь, присесть; 4 – встать.
3. И. п. – палка на грудь. 1 – палку вертикально к правому плечу, правым концом вверх, наклон влево, левую ногу в сторону на носок; 2 – исходное положение; 3 – 4 – то же в другую сторону.
4. И. п. – ноги врозь, палка на грудь. 1 – палку вверх, полунаклон вперед с поворотом туловища влево; 2 – исходное положение; 3 – 4 – то же с поворотом вправо.

5. И. п. – стойка на коленях, палка вертикально за спиной, прижатая к туловищу, левая (правая) рука сверху. 1 – 2 – наклон назад, спина прямая; 3 – 4 – исходное положение.
6. И. п. – сед, палка вперед. 1 – перекат назад сгибая ноги, пронести палку под ногами назад; 2 – перекатом вперед сесть, палка под ногами; 3 – 4 – то же, пронося палку вперед и возвращаясь в исходное положение.
7. И. п. – палка вертикально в правой руке, хватом за середину. 1 – 8 – энергичное вращение палки влево и вправо. То же вкручиванием левой в левую сторону.
8. И. п. – лежа на животе, палка вверх. 1 – 2 - медленно поднять палку вверх, прогнуться, 3 – 4 – задержаться в этом положении, 5 – 6 – вернуться в исходное положение.
9. И. п. – лежа на животе, палка вверх. Поднять одновременно руки и ноги вверх (прогнуться). Удерживать это положение 10 счетов. Вернуться в исходное положение.

Основная часть

1. И.п. – сед, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Руки подняты вверх и слегка согнуты в локтевых суставах. Опустить руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокинуть голову назад до комфортного ощущения. Задержаться в этом положении на 10-12 счетов.
2. И.п. – стойка ноги врозь руки вперед. Попеременные повороты вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.
3. И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вверх. Наклон влево, левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону. Общее количество повторов по 10 раз.
4. И.п. - сед, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Левая рука согнута в локтевом суставе. Ладонь и предплечье прижаты к полу. Правая

рука вытянута вверх. Потянуться правой рукой вверх и вправо. Задержаться в этом положении на 10-12 счетов.

5. И.п. - сед, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки вверх. Сохраняя прямое положение спины, наклониться вперед и потянуться за руками. Задержаться в этом положении на 10-12 счетов.

6. И.п. – лежа на животе, руки выпрямлены вдоль туловища. Приподнять над полом верхнюю часть тела, не откидывая голову назад. Опуститься в исходное положение. Повторит 6 раз.

7. И.п. – Поднять вверх левую ногу. Задержаться в этом положении на два счета и медленно опустить. Повторить упражнение с другой ноги. Общее количество выполнений 12 раз.

8. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Приподнять над полом правую руку и задержаться в этом положении на два счета. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение другой рукой. Общее количество выполнений 12 раз.

9. И.п. – то же. Плавный подъем рук вверх. Вернуться в исходное положение. Плавный подъем ног вверх. Вернуться в исходное положение. Одновременно поднять руки и ноги. Повторить упражнение 8-10 раз.

10. И п. – сед, обхватив руками ноги под коленями. Выполнять плавный перекал назад до плеч, возвращаясь в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.

11. И.п. – сед, согнув колени, поставив стопы на пол. Обхватить руками пятки и поднять ноги вверх, широко разведя их в стороны и выпрямляя. Задержаться в этом положении 5 вдохов и 5 выдохов. Расслабиться и повторить упражнение 5 раз.

12. И.п. – упор сидя на правом бедре, согнув колени, левая рука свободно лежит на левом колене, ладонью вверх. Оттолкнувшись правой рукой поднять бедра, одновременно вытянув руку вверх. Затем развернув корпус вниз, опустить левую руку. Вернуться в исходное положение и повторит упражнение 8 раз.

13. И.п. – упор на коленях. Плавно отвести назад прямую правую ногу. Медленно поднять ногу до уровня ягодиц и левую руку до уровня плеча. Задержаться в таком положении 5 вдохов и 5 выдохов. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение 3 раза. Тоже с другой руки и ноги.

Заключительная часть

1. Релаксация: слушая спокойную красивую музыку, педагоги расслабляются в течение трех минут лежа на ковре.
2. Подведение итогов.
3. Рекомендации.

Список литературы

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст]: учебное пособие / под научной редакцией Э. М. Казина; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова и др. – 2-е изд., доп. и перераб. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2011. – 355с.
2. Коданева, Л.Н. Методика физкультурных занятий в специальной мед. группе общеобразовательного учреждения [Текст] / Л.Н. Коданева. – М.: издательство «Аркти», 2006 – 64 с.
3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] – М.: Академия, 2001 – 480 с.
4. Шилкова, И.К. Здоровье формирующее физическое развитие. [Текст] – М.: Владос, 2001 – 171 с.
5. Эгоскью П. К здоровью через движение. [Текст] – М.: Крон-Пресс, 1995 – 238 с.
6. Язловецкий, В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем [Текст] / В.С. Язловецкий – Киев: Здоровье, 1987 – 174 с.

Приложение 1



рис.1



рис.2

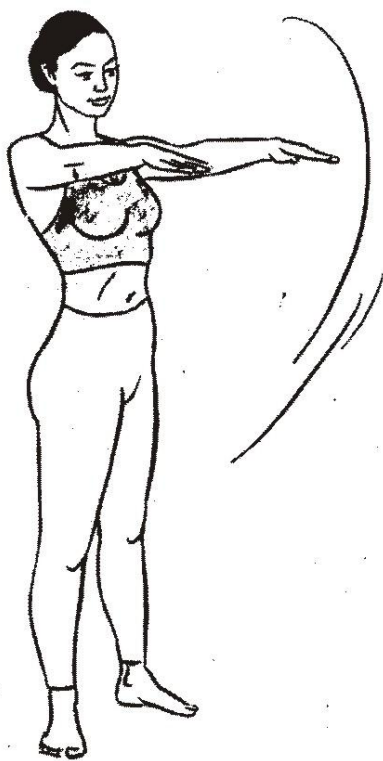


рис.3

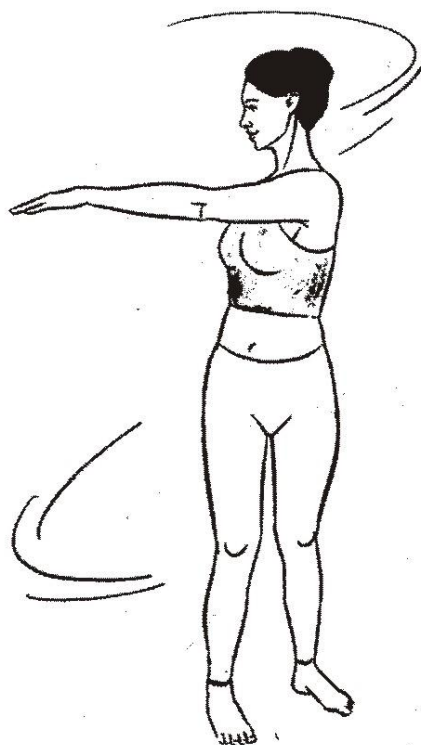


рис.4

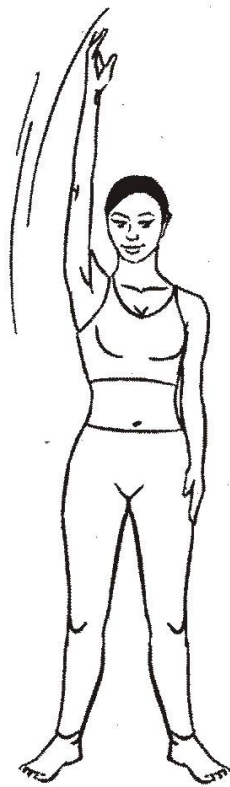


рис.5

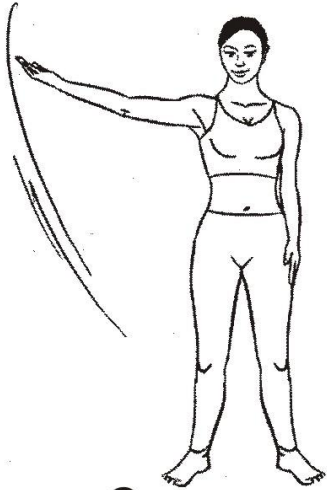


рис.6



рис.7



рис.8

Приложение 2

1. Спать на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильно и точно подбирать обувь(она должна компенсировать дефекты стопы при плоскостопии и косолапии).
3. Постоянная двигательная активность, включающую прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, плаванием.
4. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
5. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.
6. Применение, если это необходимо, различных ортопедических изделий.