План занятия

 **«Корригирующая гимнастика для детей при нарушениях опорно-двигательного аппарата»**

учитель Негматова Ольга Геннадьевна

*Введение* (Беседа) «О здоровье всерьез» - профилактика нарушения осанки у обучающихся.

* Статистика отклонения в состоянии здоровья
* Что такое правильная осанка?
* Виды нарушения осанки
* Формирование навыка правильной осанки

*Целью* физического воспитания обучающихся, является укрепление здоровья, содействие всестороннему гармоничному развитию.

*Задачи корригирующей гимнастики:*

* Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
* Осуществлять коррекцию и профилактику нарушений осанки;
* Формировать и закреплять навыки правильной осанки;

*Кратко о программе:*

1. Структура и содержание учебной программы
2. Планирование учебного процесса
3. Используемое оборудование на занятиях

 *Показ упражнений на гимнастических мячах (фитболы)*

* Упражнения на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса
* Упражнения на фитболах для укрепления мышц спины
* Упражнения на фитболах для укрепления мышц шеи
* Упражнения на фитболах для укрепления мышц плечевого пояса и рук

*Заключение*

* Вывод о занятии
* Советы родителям по профилактике нарушения осанки
* Интересующие вопросы по теме