Практическое занятие 10 2 часа Тема: Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранения правильной осанки

Цель: Определения и подбор физических упражнений. Проведение физических упражнений.

Теоретические основы работы: Специальные упражнения могут укрепить мышечный аппарат стоп. Выполнять упражнения можно вначале лежа, а в дальнейшем - сидя. Понадобится стул достаточной высоты, чтобы стопы всей поверхностью касались пола, а угол между голенями и бедрами был 90 градусов. Под ноги лучше положить коврик.

Исходное положение: сидя на стуле (спину стараться держать прямо), ноги слегка расставлены, подошвы полностью касаются пола. а) сгибайте и разгибайте стопы (движения производятся в голеностопном суставе); б) отведите стопы наружу, приведите внутрь; в) сгибайте и разгибайте пальцы ног; г) охватите стопами мяч, приподнимите его, вернитесь в исходное положение; д) перекатывайте скалки стопами на полу; е) перетягивайте полотенце пальцами ног. Следующий комплекс упражнений рекомендуется выполнять совместно с упражнениями на область плечевого пояса, формирующими осанку.

Хождение: а) на наружном крае стопы, выполняя круговые движения руками; б) на внутреннем крае стопы, руки за голову; в) на носочках, положив на голову книгу и стараясь ее не уронить; г) на пятках, руки на поясе.

Так как плоскостопие прогрессирует у людей, физически менее развитых или ослабленных, лечебную гимнастику для нижних конечностей им следует сочетать с общеукрепляющими упражнениями. Избегать поднятия тяжестей, длительного стояния или ходьбы. Тренировки должны повторяться 3-4 раза в день. Только тогда будет эффект. После выполнения упражнений или любой другой нагрузки хорошо сделать теплую ванночку с морской солью или хвойным экстрактом, снимающую усталость и боль. В перерывах между упражнениями (то есть в течение всего дня) придется носить супинаторы.

Супинаторы. Супинаторы – это специальные стельки. Правильно подобранные супинаторы позволяют не только избавиться от боли, но еще и своей формой регулируют тонус мышц, заставляя напрягаться наиболее "ленивые" из них. Распространяя давление равномерно, стельки-супинаторы предотвращают возможную травматизацию стоп, так как минимизируются основные точки надавливания.

Ход работы

Задание 1 Подобрать физические упражнения при плоскостопии. Профилактика плоскостопия у школьника.

Сделать вывод:

Теоретические основы работы: Комплексы физических упражнений для коррекции осанки:

Встать на колени и ладонями опереться в пол; расслабить спину, дав ей провиснуть; затем выгнуть спину дугой вверх, опуская голову; после этого прогнуть спину вниз и поднять голову; делать так несколько раз

Стоя, в опущенных руках гантели (1-2 кг). Отвести руки назад, прогибаясь;

Сидя на стуле, кисти на затылке, голова опущена вперед. Отводить голову назад, оказывая руками сопротивление;

Сидя на полу, руки сзади. Поднять таз, голову отвести назад, прогнуться. Держать 3-5 с.

Сидя на полу руки сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться с опорой на руки и одну ногу;

Лежа на спине, ноги согнуты. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять таз;

Лежа на спине, ноги выпрямлены. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, не поднимая таз и голову;

Лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи. Держать 3-5 с.;

Лежа на животе, кисти на затылке. Поднять голову и плечи, максимально согнуть ноги в коленных суставах, головой тянуться к стопам;

Сидя на пятках, руки согнутые перед грудью. Медленно отвести согнутые руки в стороны – назад и удержать их 2-4 с. Затем медленно возвратиться в и.п.;

Сидя на пятках, руки за головой. Туловище и голова слегка наклонена вперед. Медленно выпрямить спину, отвести локти и голову назад. Медленно возвратиться в и.п.;

Сидя на пятках, ноги согнуты в коленях. Туловище наклонено, руки впереди. На счет 1-2 поднять руки вверх - назад, прогнуться, голову отвести назад, на 3-4 – возвратиться в и.п.;

Лежа, лицом вниз. Локти прижаты к туловищу, кисти рук к плечам. Медленно поднять голову от пола, прогнуться, руки отвести в стороны - назад. Удержать это положение 2-4 с. Медленно возвратиться в и.п.

Лежа, лицом вверх, руки за головой. Приподнять туловище на 20-30 см на 2-5 с.

Сидя на пятках, руки согнутые перед грудью. Медленно отвести согнутые руки в стороны – назад и удержать их 2-4 с. Затем медленно возвратиться в и.п.

Сидя на пятках, руки за головой. Туловище и голова слегка наклонена вперед. Медленно выпрямить спину, отвести локти и голову назад. Медленно возвратиться в и.п.

Сидя на пятках, ноги согнуты в коленях. Туловище наклонено, руки впереди. На счет 1-2 поднять руки вверх-назад, прогнуться, голову отвести назад, на 3-4 – возвратиться в и.п.

Лежа, лицом вниз. Локти прижаты к туловищу, кисти рук к плечам. Медленно поднять голову от пола, прогнуться, руки отвести в стороны-назад. Удержать это положение 2-4 с. Медленно возвратиться в и.п.

Лежа, лицом вверх, руки за головой. Приподнять туловище на 20-30 см на 2-5 с. Возвратиться в и.п.

Лежа, лицом вверх, руки за головой. Верхняя часть спины приподнята, левая нога согнута, пятка прижата к ягодице. Правая нога выпрямлена. Скользя пятками по полу, переменить положение ног.

Стоя, небольшой наклон туловища вперед, руки в стороны, ладони вверх. Медленно проводить круговые движения рук.

Сидя, ноги врозь, руки на коленях. 1- наклон вперед, плечами коснуться колен. 2 – и.п. Руки между ног послать вперед до касания пола. 4 – и.п.

Упор лежа. Правую (левую) ногу поставить на уровень пояса не меняя положение туловища. Подержать это положение 3-4 с.

Упор сидя сзади. 1- поднять ноги в угол; 2- согнуть ноги и опустить их справа; 3 – поднять ноги в угол; 4- согнуть ноги и опустить их слева.

Сидя, ноги согнутые и врозь, руки соединены за спиной; 1 – коснуться лбом левого колена; 2 – коснуться лбом правого колена.

Задание 2 Подобрать физические упражнения при нарушении осанки. Профилактика нарушения осанки у школьника. Разработать программу физических упражнений на профилактику нарушения осанки.

Сделать вывод:

Теоретические основы работы: Рекомендации по подъему и переносу тяжестей

Позвоночный столб человека играет исключительно важную роль при поднятии и ношении тяжестей. Поднимание тяжестей с согнутой спиной приводит к неравномерной нагрузке на межпозвоночные диски. Внутренний край межпозноночных дисков подвергается большому давлению, поэтому возникает опасность, что может произойти их разрыв. Когда спина прямая, нагрузка на межпозвоночные диски меньше, поскольку она равномерно распределяется по всей его поверхности, в связи с чем, уменьшается риск поражения межпозвоночных дисков.

При поднятии и ношении груза наиболее рациональным способом, надо придерживаться следующих правил:

стойте устойчиво, равномерно распределив вес на все звенья опорно-двигательного аппарата;

подойдите поближе к предмету, который вы собираетесь поднять;

поставьте ноги прямо на ширине плеч;

сгибайтесь в коленях, а не в талии. При поднятии тяжести колени должны быть в согнутом положении;

втяните живот и ягодицы;

поднимайте груз с прямой спиной, избегая прогибания позвоночника;

держите груз как можно ближе к телу (уменьшается плечо рычага);

поднимайте груз, используя силу ног;

избегайте поднимать груз одновременно с поворотом туловища.

Как не надо поднимать тяжести

Если у вас болит спина, не поднимайте тяжестей.

Если у вас были неприятности со спиной в прошлом, не поднимайте тяжестей.

Не поднимайте слишком тяжелых предметов.

Если вы неустойчиво стоите на ногах, не поднимайте тяжестей.

Не перегибайтесь в талии, чтобы поднять что- то.

Не сгибайте спину при поднятии или переноске тяжестей.

Не поднимайте тяжести слишком быстро или рывком.

Не изгибайте позвоночник, когда держите что-нибудь. Поворачивайтесь всем телом, от головы до стоп.

Не поднимайте одной рукой тяжелый предмет, другой – легкий. Уравновешивайте нагрузку.

Не пытайтесь поднять какой-то предмет, если держите что-то в руках.

Другой способ щадить позвоночник – спать на кровати с жесткой основой, а не стремиться к моделям типа гамака. Необходимо по возможности укреплять мускулатуру живота и спины путем физической тренировки, чтобы лучше стабилизировать позвоночный столб.

Задание 3 Сделайте анализ собственной осанки и форм стоп и разработайте комплекс физических упражнений для коррекции своего физического развития. Напишите рекомендации на следующий семестр