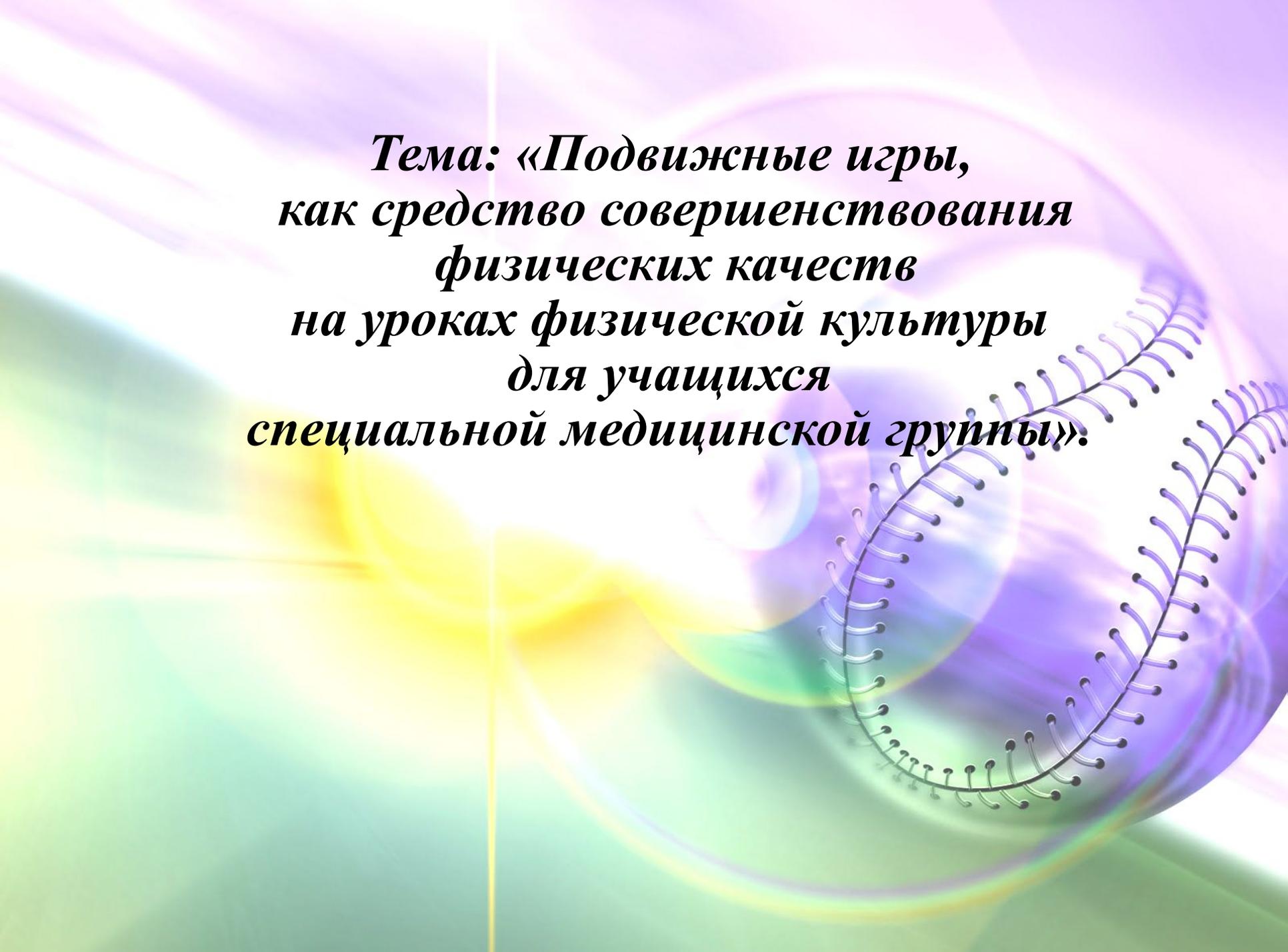


*Тема: «Подвижные игры,
как средство совершенствования
физических качеств
на уроках физической культуры
для учащихся
специальной медицинской группы».*



- **Цель презентации :** Показать, что подвижные игры, специальные комплексы упражнений способствуют повышению физической и умственной работоспособности; укреплению здоровья, закаливанию организма;
- **Описание и краткие рекомендации к использованию :** Презентация является рекомендованным материалом урока и состоит из следующих этапов:
 - Мотивация обучения.
 - Основная часть:
 - Рекомендуемые подвижные игры с учетом диагноза, формы и тяжести заболевания и с учетом противопоказаний.
 - Характеристика подвижных игр.
 - Ожидаемые результаты.
 - Данная презентация может быть использована на уроках физической культуры для учащихся специальной медицинской группы I-III курсов.

Основные задачи физического воспитания в специальной медицинской группе

- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Повышение функционального уровня органов и систем организма учащихся;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Обучение рациональному дыханию;
- Совершенствование основных двигательных навыков и умений.

Мотивация:

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПОЗВОЛЯЮТ ПОВЫСИТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН УРОКА, УВЕЛИЧИТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ ДЕТЕЙ,
МЫШЕЧНУЮ РАДОСТЬ
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ.**

Подвижные игры выбираются с учетом диагноза, формы и тяжести заболевания и с учетом противопоказаний.

заболевания	Противопоказания и ограничения	рекомендации
Сердечно – сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упр, охватывающие все мышечные группы , в исходном положении лежа, сидя ,стоя ,ходьба , дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания(хронический бронхит ,воспаление легких , бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упр, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевание почек (нефрит, пиелонефрит невроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений , интенсивностью нагрузки и скоростно - силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упр, особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием(по специальному разрешению врача)
Нарушение нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение(упр в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упр, водные процедуры, аэробные упр.
Органы зрения	Исключаются прыжки , кувырки, стойки на руках и голове	Упр на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Желудочно – кишечного тракта, желудочного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на пресс, ограничиваются прыжки	

Заболевания сердечно – сосудистой системы

- Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег, плавание, ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности; круговые вращения в плечевом суставе, боксирование, попеременные выпады с покачиванием; упражнения на развитие диафрагмального дыхания.

Подвижные игры: «Прятки», «Ткач и челнок», «Резвый мешочек», «Тачки», «Кто кого столкнёт». Упражнения с круговой верёвкой.

- Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением; бег на длинные дистанции; ограничиваются прыжки, силовые упражнения; нежелательно участие в играх соревновательного характера.



«Резвый мешочек»

Играющие становятся в круг. Педагог стоит посередине. Он берёт в руки верёвку, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком, и начинает вращать верёвку по кругу. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются подскочить так, чтобы мешочек их не задел, — перепрыгнуть верёвочку. Тот, кого мешочек заденет, на некоторое время выходит из игры. Выигравший становится на место водящего.

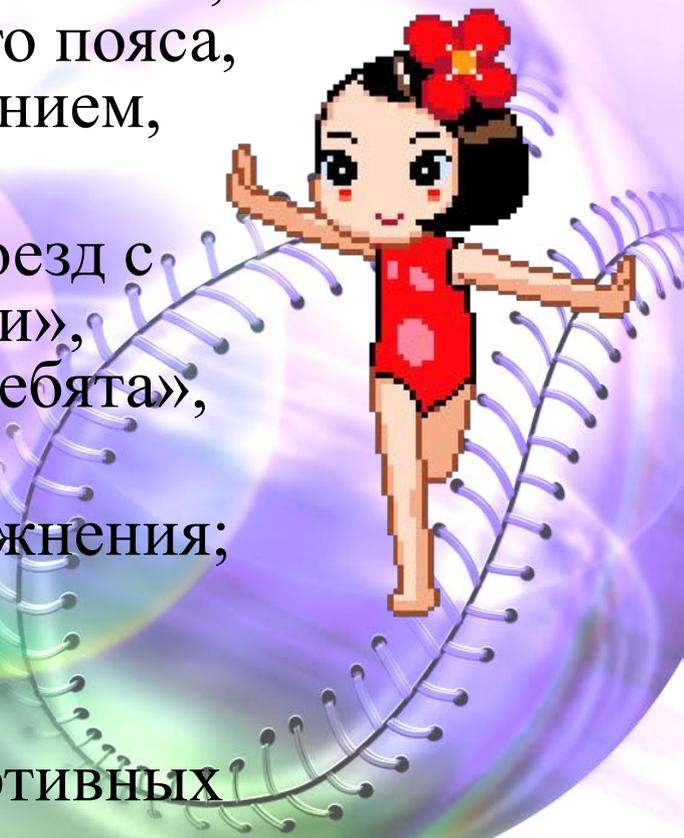
Ожидаемые результаты: Повышение тонуса и тренировка сердечно — сосудистой и дыхательной систем.

Заболевания органов дыхания

Упражнения на тренировку полного дыхания с удлинённым вдохом, звуковая гимнастика; упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег; упражнения с отягощением, сопротивлением;

Подвижные игры : «Шарик», «Поезд с арбузами», «Карусели», «Снежинки», «Бездомный заяц», «Мы весёлые ребята», «Кошка и мышка», «Бульканье».

- Сложно – координированные упражнения;
- упражнения в быстром темпе;
- на задержку дыхания;
- ограничения в использовании спортивных упражнений.





Игра «Шарик»

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик —

«ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается» — учащиеся хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, «ш-ш-ш» — произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях (7-10 раз).

Ожидаемые результаты: Улучшение функции дыхания; укрепление мышц рук; пояса верхних конечностей, грудной клетки.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины; и.п. лёжа на спине, боку, стоя на четвереньках; массаж живота, затылочной части головы; психогимнастика; упражнения в расслаблении; дыхательные упражнения.

Подвижные игры: «Тряпичная кукла», «Найди и промолчи», «Запрещённое движение», «Передал — садись», «Зайка серый умывается».

Плавание, ходьба на лыжах, ограничиваются подвижные игры на воздухе; ограничивается время пребывания в воде при занятиях плаванием; акробатические упражнения.

Игра «Передал – садись».

Играющих делят на две равные группы и выстраивают в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана, которые становятся на расстоянии 5-6 шагов от своих команд. У капитанов в руках по мячу. По сигналу педагога капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан бросает мяч следующему игроку в своей команде. Тот бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть. Игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать и вернуться на своё место.

Ожидаемые результаты: Развитие навыка бросания и ловли мяча, координации движений; формирование правильной осанки; тренировка внимания, общее укрепление мышц туловища.

Заболевания нервной системы

- Упражнения на выносливость;
- ритмическая гимнастика ;
- прикладные упражнения;
- игровая форма проведения занятий;
- различные виды психогимнастик;
- упражнения на релаксацию.

Подвижные игры: «Четыре стихии», «Тропинка», «Дрозд», «Пирожок», «Самолёты», «Курочка и горошинки», «Чьё звено быстрее»

Двигательные парадоксы, сложно-координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамье); ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования).



Игра «Четыре стихии» (игра малой подвижности)

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если скажет слово «вода», то вытянуть руки вперёд, на слово «воздух» — поднять руки вверх, на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибётся – считается проигравшим.

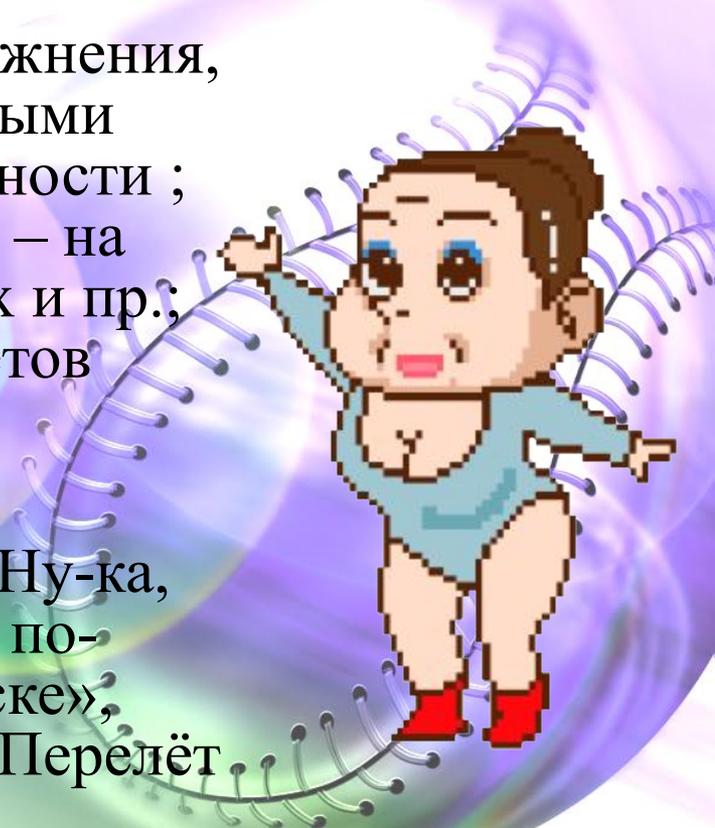
Ожидаемые результаты: Развитие внимания, быстроты реакции; воспитание чувства ответственности перед партнёром и всем коллективом; активизация детей с низкой двигательной активностью.

Заболевания органов движения

Плоскостопие:

Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажёрами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности ; плавание; специальные виды ходьбы – на пятках, наружном крае стопы, носках и пр.; упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп.

Подвижные игры: «Ловкие ноги», «Ну-ка, донеси», «Великан и другие», «Сидя по-турецки», «Пройди по ребристой доске», «Сидячий футбол», «Мышеловка», «Перелёт птиц», «Котята и щенята».



«Сидячий футбол»

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперёд отбросить мяч к сидящему напротив ребёнку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры педагог предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться (поднять голову и смотреть вперёд). При этом по указанию педагога показать нижние зубы, нижняя челюсть перемещается вперёд.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений; укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища; тренировка меткости, быстроты реакции; умение действовать по сигналу.



Нарушения осанки:

Контроль осанки с приседаниями у стены; и.п. лёжа на спине, животе, упоре на коленях, четвереньках; упражнения в равновесии, на координацию; подвижные игры с тренировкой правильной осанки: «Ель, ёлка, ёлочка», «Всё дальше и выше», «Подпрыгни до ладошки», «Воздушный шар», «Контроль осанки», «Филин», «Тряпичная кукла», «Гуси-лебеди», «Ходьба по прямому мостику», «Море волнуется», «Школа мяча».

Упражнения на «скручивание», ограничивается скоростной бег, упражнения в и.п. сидя; прыжки; упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку.

«Контроль осанки»



По предложению педагога, ребёнок подходит к стене без плитуса, принимает правильную осанку: руки опущены; затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены; голова прямо, шея вертикально; взгляд устремлён вперёд, губы сомкнуты; плечи слегка опущены, на одном уровне; лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развёрнута; живот слегка подтянут; ягодицы напряжены; колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднимают руки, пальцы разведены, как «у ёлочки – иголочки», напряжены. В позе «куклы» отойти на 3-4 шага вперёд от стены (поза напряжённая), затем руки свободно опустить, но всё туловище и голову держать прямо, пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Дети, сумевшие сделать всё задание по «контролю осанки» лучше, отмечаются.

ВАРИАНТ ИГРЫ: в положении правильной позы у стены медленно выдвигать нижнюю челюсть вперёд и удерживать в выдвинутом положении на счет до 4-х, и вновь на счёт 5 принять и.п. То же упражнение, но в положении: повернув голову вправо, а затем, то же повторить, но в положении голова влево.

Ожидаемые результаты: Развитие чувства правильной позы.

Болезни органов пищеварения

ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма; элементы спорта; специальные упражнения на фитболах; упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса. Подвижные игры: «Кто как передвигается», «Увидели флажок», «Мячик с горки», «Переправа», «Проходи боком», «Ёлочка», «Пчёлы, улей, медвежата», «Перепрыгни через ямку», «Воробушки и кот». Подскоки, прыжки, упражнения с «натуживанием»; уменьшаются нагрузки на мышцы брюшного пресса; упражнения из и.п. лёжа на животе.



«Мячик с горки»

Дети стоят лицом к педагогу, строящему горку: на низкую гимнастическую скамейку он кладёт одним концом горку, около скамьи – мяч. Педагог подзывает детей по очереди. Они встают на скамью, подходят к горке, скатывают мяч с неё и бегут по наклонной доске, догоняя его. Затем приносят мяч на место. Число играющих 5-6 человек. Нарушивший правила выбывает из игры. Лучшие отмечаются. Игра повторяется 2-3 раза.

Ожидаемые результаты: Формирование правильной осанки; развитие координации движений.

Заключение:

Систематическое проведение подвижных игр развивает у учащегося умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребёнок учится действовать ловко, целесообразно, быстро. Во время подвижных игр ребята упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увёртывании.

Подвижные игры построенные на движениях, требующих большой затраты энергии, улучшают функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие мышечной системы.

Активные движения усиливают обмен веществ, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, и повышению иммунитета к заболеваниям.

