



Современные представления
о профилактике и коррекции
функциональных нарушений
опорно-двигательного аппарата детей с ОВЗ
в процессе физического воспитания

Физические упражнения -

это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физической культуре.

Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций



1

2

3





1

2

3





1

2

3





1

2

3





1

2

3





1

2

3





1

2

3



Корригирующая гимнастика с элементами хатха-йоги



Приветствие Солнцу



Физически:

разогревает мышцы,
растягивает связки тела,
подготавливая его к
следующим асанам,
стимулирует работу
сердечно-сосудистой
системы

Психически:

позволяет достичь
душевного равновесия и
придает уверенности в себе



Треугольник



Физически:

укрепляет ноги,
ягодицы и мышцы
спины

Психически:

укрепляет
уверенность в себе
и согласованность
действий



Воин



Физические:

укрепляет
организм,
тренирует
устойчивость

Психически:

развивает
духовную силу,
мужество и
героизм



Дерево



Физические:

укрепляет чувство
равновесия,
улучшает осанку
и укрепляет тело

Психически:

стабилизирует,
помогает развивать
решительность и
целеустремленность



Кобра



Физические:

укрепляет и
растягивает

спину,

ягодицы, руки

Психически:

дарит чувство

освобождения,

даёт

уверенность в

себе



Собака



Физически:

обеспечивает головной и спинной мозг кровью, помогает предотвратить варикозное расширение вен и бороться с запорами, очищает лёгкие и усиливает чувство равновесия

Психически:

развивает ум, способствует творчеству, укрепляет уверенность в себе, развивает мужество, способность к концентрации внимания и силы воли



Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия

Тренирует
мышцы,
поддерживающие
свод
и балансирует
их работу

Способствует
улучшению
работы
суставов

Стимулирует
образование
суставной
жидкости

Снижает
воспаление
и
уменьшает
боли

Улучшает
кровообращение
и лимфодренаж
в нижних
конечностях

Укрепляет
связочный
аппарат стопы



Упражнение 1

Исходное положение: сидя на стуле,
стопы на полу параллельно
друг другу



Не отрывая пяток от пола,
максимально тянем пальцы ног
на себя

Возвращаемся в исходное положение



Упражнение 2

Исходное положение: сидя на стуле,
стопы на полу параллельно
друг другу



Максимальное сгибание пальцев



Возвращаемся в исходное положение



Упражнение 3

Исходное положение: сидя на стуле,
стопы на полу параллельно
друг другу



Сгибаем пальцы и одновременно
поворачиваем стопы вовнутрь

Возвращаемся в исходное положение



Упражнение 4

Исходное положение: сидя на стуле,
стопы на полу параллельно
друг другу



Максимально поворачиваем стопы
вовнутрь навстречу друг другу



Возвращаемся в исходное положение



Упражнение 5

Перемещаем мелкие предметы (детали конструктора, фишки домино и т.п.), захватывая их пальцами одной стопы



Переносим эти предметы через условную линию. Опорная стопа стоит неподвижно



После завершения, перемещаем предметы обратно. Всё повторяем второй стопой



Упражнение 6



Постелить под стопы ткань



**Сминаем её во всех направлениях,
захватывая пальцами**



Упражнение 7

Исходное положение: сидя на стуле, стопы на полу параллельно друг другу



Гладим стопой противоположную голень от голеностопного сустава вверх



До коленного сустава



И обратно



Упражнение 8

Исходное положение: сидя, на стуле одна стопа опирается на пол, вторая на резиновый мяч (размер мяча не больше футбольного)

Катаем мяч круговыми движениями по часовой стрелке

И против часовой стрелки

Перекатываем мяч вперед-назад



Упражнение 9



Исходное положение: сидя на стуле, ноги стоят на полу, мяч находится между ног



Захватываем мяч стопами



Поднимаем и опускаем мяч



Упражнение 10



Исходное положение: сидя на стуле,
пластиковая трубка находится на полу
под пальцами ног



Раскатываем подошвами вперёд-назад
пластиковую трубку

