

21.03.2023 р. – провів семінар на тему: «Самостійні та домашні заняття з фізичної культури».

Мета: актуалізувати питання самостійних занять з фізичної культури для учнів.

Завдання:

1. Завдання, зміст, організація, види самостійних занять.
2. Самоконтроль, розвиток фізичних якостей у часі занять.
3. Характеристика інвентарю.
4. Обговорення, підведення підсумків.





13.05.2023 р. – провів семінар: «Формування, корекція постави, профілактика плоскостопості на уроках з фізичної культури».

Мета: формування в учнів правильної постави за допомогою профілятора Євмінова на уроках фізичної культури.

Завдання:

1. Характеристика правильної та неправильної постави, особливості формування в шкільному віці, профілактика плоскостопості за допомогою фізичних вправ, самомасажу стоп.
2. Демонстрація комплексу фізичних вправ на профіляторі, показ комплексу вправ з малим м'ячем для профілактики плоскостопості, самомасаж стопи.
3. Обговорення, підведення підсумків.



20.05.2023 р. – провів семінар на тему: «Подолання професійної втоми педагогів за допомогою масажерів».

Мета: ознайомлення вчителів з масажерами та їхнього використання для самомасажу.

Завдання:

1. Значення, характеристики, способи використання масажерів як засобу відновлення працездатності педагогів.
2. Демонстрація використання різноманітних масажерів на окремих частинах тіла людини.
3. Обговорення, підведення підсумків.





