

**Зачепилівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів  
Зачепилівської селищної ради  
Зачепилівського району Харківської області**

## **Фестиваль творчих уроків**

**Розробка заняття  
з лікувальної фізкультури  
«Порушення постави та профілактика  
плоскостопості»**



**Автор:  
Андрій Володимирович Петренко,  
вчитель фізичної культури**

**Зачепилівка 2021**

**План - конспект  
індивідуального заняття з лікувальної фізкультури  
з учнем з порушенням постави**

**Тема:** формування постави та профілактика плоскостопості.

**Мета:** формування правильної постави, укріплення м'язів спини, профілактичні вправи проти плоскостопості;

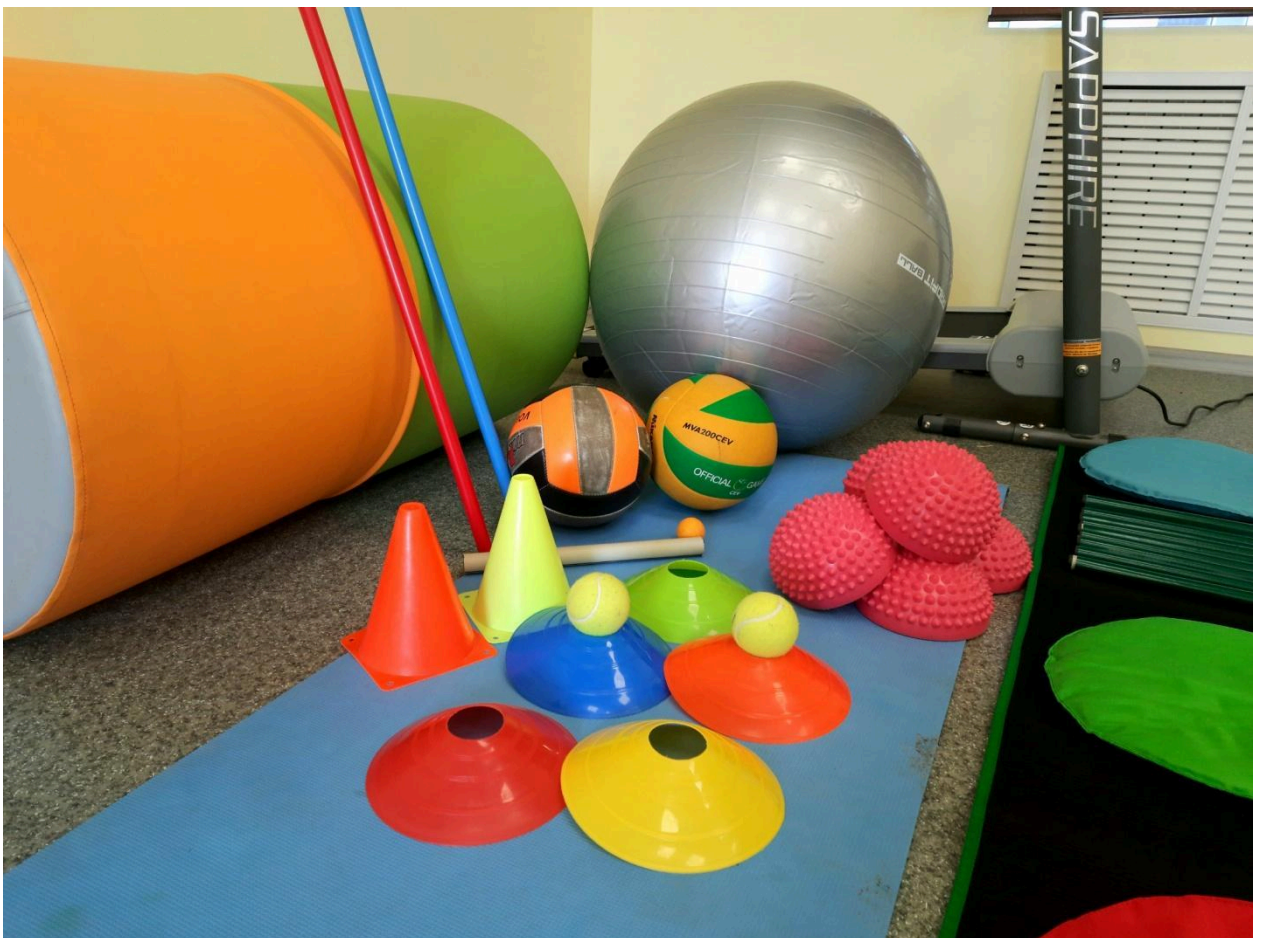
**Завдання заняття:**

1. Формувати в учня правильну поставу;
2. Корегувати недоліки в розвитку опорно-рухового апарату;
3. Розвивати загальний фізичний розвиток.

**Обладнання:** фітбол (гімнастичний м'яч), фішки, м'ячі волейбольні та тенісні, килимок для фітнесу, гімнастичні палиці, корекційний килимок, напівсферичні шиповані фішки.

**Тривалість заняття:** 25-30 хв

**Клас:** 4А



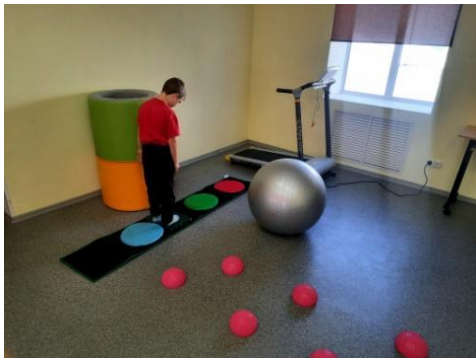
| №                                  | Зміст заняття                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|
| 1                                  | Організація учня та підготовка до заняття.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3хв       | Організувати та налаштувати учня на продуктивну працю        |
| <b>Загально-розвиваючі вправи:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                              |
| 2                                  | <p>Різновиди ходьби</p>  <p>На носках</p>  <p>на п'ятах</p>  <p>на внутрішній</p>  <p>зовнішній частині стопи</p> | 2хв       | Вправи виконуються з різними положеннями рук та з предметами |
|                                    | <p>В. п. руки на палиці за спиною</p> <p>1 – нахил голови вперед</p>  <p>2 – нахил голови назад</p>                                                                                                                                                                                 | 6-8 разів | Сприяти розвитку м'язів шиї                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|
|  | <p>3 – поворот голови ліворуч</p>  <p>4 – поворот праворуч</p>                                                                   |           |                                                          |
|  | <p>В. п. руки на поясі</p> <p>1 – 4 Обертання голови ліворуч;</p> <p>5 – 8 обертання голови праворуч</p>                                                                                                                                                                                           | 6-8 разів | Сприяти рухливості в шийному відділі                     |
|  | <p>В. п. о. с., руки перед грудьми</p> <p>1 - 2 відведення зігнутих рук назад</p>  <p>3 – 4 відведення прямих рук назад.</p>  | 6-8 разів | Сприяти розвитку плечового поясу                         |
|  | <p>В. п. ліва вверх, кисть в кулак</p> <p>1 – 2 відведення прямих рук назад</p>   <p>3 – 4 зміна положення.</p>              | 6-8 разів | Сприяти профілактиці сколіозу                            |
|  | <p>В. п. руки тримають палицю</p> <p>1 – нахил тулуба вперед</p>                                                                                                                                                | 6-8 разів | Сприяти розтягненню та укріпленню м'язів спини та живота |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                                               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
|                                                                        | <p>2 – назад</p> <p>3 – праворуч</p> <p>4 – ліворуч</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                                               |
|                                                                        | <p>В. п. широка стійка ноги нарізно</p> <p>1 – нахил до правої фішки</p>  <p>2 – руки в гору, випрямитись</p>  <p>3 – нахил до лівої фішки</p>  <p>4 – в. п.</p> | 6-8 разів  | Сприяти розвитку гнучкості                    |
| <p align="center"><b>Корекційні вправи для правильної постави:</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                                               |
| 3                                                                      | <p>1. В.п. стоячи навколішках</p> <p>1-2 прогнути спину вниз</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8-10 разів | Сприяти корекції сколіозу, гнучкості в хребті |



|  |                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | 3-4 прогнути спину в гору                                                                                                                                                                                           |             |                                                                 |
|  | <p>2. В.п лежачи на животі та захвативши руками гоміли</p> <p>1- перекат вперед</p> <p>2- перекат назад</p> <p>3- 4 теж саме</p>  | 8-10 разів  | Сприяти гнучкості хребта, м'язів плечового поясу, спини, живота |
|  | <p>3. В.п лежачи спиною на фітбольному м'ячі</p> <p>1-прокотитися вперед</p> <p>2- прокотитися назад</p> <p>3-4 теж саме</p>     | 10-12 разів | Сприяти розтягненню та укріпленню м'язів спини та живота        |

|                                                   |                                                                                                                               |             |                                                                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                                               |             |                                                                 |
|                                                   | <p>4. В.п лежачи животом на фітбольному м'ячі</p> <p>1-прокотитися вперед</p> <p>2- прокотитися назад</p> <p>3-4 теж саме</p> | 10-12 разів | Сприяти гнучкості хребта, м'язів плечового поясу, спини, живота |
|                                                   |                                             |             |                                                                 |
| Корекційні вправи для профілактики плоскостопості |                                                                                                                               |             |                                                                 |
| 4                                                 | <p>1. Ходьба по коригуючому килимку</p>    | до 1хв      | Сприйняття учнем різних відчуттів стопою ніг                    |
|                                                   | <p>2. Ходьба по напівсферичних шипованих кулях</p>                                                                            | до 1хв      | Сприяти кращому кровообігу стопи                                |



3. Масажні прокатисті рухи вперед назад на тенісних м'ячах стопами ніг



до 1хв

Сприяти кращому кровообігу стопи

4. Переміщення предметів за допомогою стоп та пальців ніг



до 1хв

Сприяти рухомості суглобів

**Рефлексія (гра на координацію)**



|  |                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Гра «Піймай м'яч»</b></p> <p>Стоячи один проти одного кожен гравець тримає в руці фішку. Вільною рукою перекидаємо м'ячик, який потрібно піймати фішкою.</p>  | до 1хв | <p>Сприяти розвитку зору, уваги, координації рухів, вміння працювати в команді</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|