

«Использование атлетической гимнастики в коррекционно – развивающей работе на уроках физической культуры»

учитель ФК

*КРАСНОГВАРДЕЙСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ /КОРРЕКЦИОННОЙ/
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА №25 VI ВИДА*

**ХАРЕЧКИН
ЕВГЕНИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ**

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Дата рождения – 10.01. 1971 г.

Общий стаж работы – с 1987 г.

Педагогический стаж работы – с 1991 г.

В спецшколе – с 1993 г.

В 2006 г. награжден почётной грамотой

Министерства образования

Ставропольского края

Учитель высшей категории

/2007 г./

Педагогическое кредо

«Каждый человек может добиться положительного результата, но единственное – нужно иметь железную силу воли, железный характер и цель, которой он действительно хочет достигнуть»

В.И. Дикуль

ЦЕЛЬ: Реабилитация и коррекция отклонения здоровья и физического развития детей под средством атлетической гимнастики.

ЗАДАЧИ:

- ◆ *Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;*
- ◆ *Повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;*
- ◆ *Повышение физической и умственной работоспособности;*
- ◆ *Приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;*
- ◆ *Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;*
- ◆ *Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье.*

Атлетическую гимнастику можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений. В этом смысле атлетическая гимнастика призвана существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, развивая двигательную работоспособность, гибкость и ловкость. Выделим главное, что делает атлетическую гимнастику пригодной для уроков ФК:

- ◆ С помощью гимнастических упражнений можно осуществить избирательные (локальные) воздействия на мышцы детей;
- ◆ Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку за счет изменения количества повторений, режима мышечной работы, а так же выбора варианта исполнения упражнения в зависимости подготовленности, самочувствия, заболевания занимающихся;
- ◆ Возможность использования собственного веса, как отягощения;
- ◆ При затруднении основных упражнений возможно расчленение на более простые составляющие его элементы.

Симметричные упражнения



Симметричные упражнения с отягощениями



Асимметричные упражнения



Асимметричные упражнения с отягощениями



Деторсионные упражнения



Упражнения на дыхание



Упражнения на гибкость



Оценка функционального состояния



Мониторинг функционального состояния учащихся

