**Мастер-класс для педагогов по физической культуре:**

**«Король Позвоночник»**

**по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием тренажеров**

Цель: познакомить педагогов с комплексами упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием тренажёров;

Задачи:

1. обучить правильной последовательности выполнения коррекционных упражнений на основе уже накопленного опыта;

2. совершенствовать выполнение коррекционных упражнений для позвоночника;

Оборудование: фитбол мячики, медицинболы, диски здоровья, гимнастические ролики

Ход занятия:

1. Приветствие.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я рад вас видеть сегодня, друзья.

Прошу отвечать громко *«Нет»* или *«Да»*.

Едва не замерзли в дороге, в пути,

Но все равно на мастер-класс вы пришли? *(да)*

Хочу я услышать ваш честный ответ,

Детей вы любите? Да или нет? *(да)*

Чтоб деткам своим во всем помогать

Вы новое что-то хотите узнать? *(да)*

Кошмар этот помним с студенческих лет

Мы скучные лекции слушаем? *(нет)*

Чтоб дух мастер-класса нам сохранить,

Вам нужно в работе активными быть? *(да)*

Тогда Вас прошу мне во всем помогать,

Приветствие кончилось, можно начать.

Я очень надеюсь, что мой сегодняшний мастер класс *«Король Позвоночник»* на котором мы разберём комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника даст вам интересную информацию и будет полезен в вашей работе.

2

Для проведения занятий-зачётов в компенсирующей группе в разделе *«Забочусь о своём здоровье»* я использую *«Волшебную Книгу Здоровья»*. Сегодня в очередной раз хочу воспользоваться этой книгой.

Педагог открывает книгу - посмотрите, книга приготовила нам очередную сказку. Коллеги, а вы любите сказки? Давайте прочтем одну.

«В королевстве, которое называлось Организмом, жил король Позвоночник. Но он был несчастным, потому что жители, позвонки, часто болели и вели неправильный образ жизни. А еще ему нравилась одна принцесса – Красавица Осанка. Но она была так красива и стройна, что Король Позвоночник не мог набраться храбрости, чтобы с ней познакомиться. Вот и задумался король, как ему быть и что делать? Как исправить все это? Тогда Король Позвоночникрешил пригласить к себе мудреца. И пришел к нему мудрец, и дал такой совет…»

Педагог удивленно перелистывает страницы и не может найти продолжение сказки.

Педагог: вы знаете, а сказка на этом обрывается. Мы, наверное, так никогда и не узнаем, что же посоветовал Мудрец Королю Позвоночнику… А может быть мы сами можем предложить что нужно делать Позвоночнику, чтобы быть ровным, красивым и здоровым?

Надо заниматься физкультурой, плавать, делать зарядку по утрам, заниматься укреплением мышечного корсета с помощью тренажёров.

Педагог. Сейчас мы с вами поможем не только королю, но и своему позвоночнику тоже, потому что мы будем выполнять упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием тренажеров.

3. Партерная гимнастика

Позвоночник играет огромную роль в жизни человека. Он удерживает тело в прямом положении. Помогают ему мышцы. Они, как резинка, могут растягиваться и сжиматься, и поэтому человек может выполнять разные движения.

Если хозяин организма ленится и не укрепляет свои мышцы и кости, то они становятся слабыми и у человека ухудшается осанка. Все органы внутри человека начинают болеть. Из-за болезни человек становится непривлекательным, у него ухудшается настроение, и никто с ним не захочет дружить.

Чтобы создать естественный мышечный корсет я использую на своих занятиях упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений является партерная гимнастика.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся *«на земле»*, то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

1. Предлагаю вашему вниманию 1 упражнение.

И. п.: стоя на четвереньках.

1- вытянуть одновременно левую руку вперёд и правую ногу назад;

Удерживать на 4 счёта.

И. п.

2- вытянуть одновременно правую руку вперёд и левую ногу назад;

Удерживать на 4 счёта

И. п.

Спину держим ровно, в пояснице не прогибаемся.

Выполнить 4 повтора.

Закончили упражнение.

2. следующее упражнение.

И. п.: лёжа на левом боку, левая согнутая рука под головой, ладонь правой руки поставить в пол перед грудью;

1- выполнить 4 маха правой ногой. Махи выполняем на высоту не более 2 ступней относительно пола.

После 4 маха правую ногу удерживать на 4 счёта.

И. п.

Повторить 4 раза.

Меняем И. п.: лёжа на правом боку, правая согнутая рука под головой, ладонь левой руки ставим в пол перед грудью.

Выполняем 4 маха левой ногой.

После 4 маха удерживаем её на 4 счёта.

И. п.

Туловище прямое, ноги максимально выпрямлены, носки ступней натянуты на себя;

После удержания ноги в верхней точке, нога опускается и тело расслабляется.

Повторить 4 раза.

3. Упражнение №3

И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны.

1- увести колени влево, при этом голову повернуть вправо;

2-увести колени вправо, голову повернуть влево;

Упражнение выполняем с осторожностью, задействуя шейные и поясничные мышцы.

Повторить 6 раз

Закончили упражнение.

прошу занять свои места.

4. Диск Здоровья

Диск Здоровья- спортивный тренажер состоящий из двух круглых пластин, которые соединены подшипником.

Регулярные занятия на нем формируют правильную осанку, развивают координацию, укрепляют мышцы живота и таза, улучшают кровообращение органов малого таза и брюшной полости.

1.Предлагаю вашему вниманию 1 упражнение.

И. п.: стоя на диске двумя ногами, руки за головой;

1- выполнить скручивание: ноги- влево, корпус- вправо;

2- выполнить скручивание: ноги- вправо, корпус- влево;

Спину держим ровно. Прокачиваем боковые мышцы живота и мышцы спины.

Выполняем 2 повтора по 4 раза.

2.Следующее упражнение.

И. п.: стоя на диске двумя ногами, руки согнуты перед грудью;

1- выполнить скручивание влево, делая небольшое приседание, корпус вправо

2- выполнить скручивание вправо, делая небольшое приседание, корпус влево

Спина прямая. Руки держим на уровне плеч.

Повторить 6 раз.

Упражнение № 3.

И. п.: сидя на диске, ноги согнутые в коленях стоят на полу, упор руками сзади;

1- перенести ноги вправо, корпус повернуть влево;

2- ноги перенести влево, корпус повернуть вправо;

Повторить 6 раз.

Прокачиваем боковые мышцы живота и мышцы спины.

Закончили упражнение

Спасибо, прошу занять свои места.

5. Балансир

Balancо – балансирующая или балансировочная платформа для улучшения координации и осанки.

Спортивный балансировочный диск позволяет выполнять особенный комплекс спортивных упражнений, которые активно воздействуют на мышцы тазобедренной части тела, спины, ног и рук, формируют мышцы бедра, пресса и укрепляют мелкие связки-стабилизаторы. Это объясняется тем, что приходится прилагать дополнительные усилия для удерживания состояния равновесия на подвижной плоскости.

1.Предлагаю вашему вниманию 1 упражнение

И. п.: стоя двумя ногами на диске, руки опущены вдоль туловища;

1- выполнить приседание, руки вперёд;

Удерживать на 4 счёта;

2-И. п.

Повторить 6 раз.

Спину держим ровно.

2.Следующее упражнение.

И. п.: стоя перед диском, руки опущены вдоль туловища;

1- наступить левой ногой на диск, выполнить наклон вперёд, поднять правую ногу-руки в стороны *«ласточка»*

Удержать на 4 счёта.

2- И. п.

3- наступить правой ногой на диск, выполнить наклон вперёд, поднять левую ногу-руки в стороны

Удерживать на 4 счёта.

4- И. п.

Повторить 6 раз.

Ноги в коленях не сгибать, напрячь мышцы живота и спины, туловище и нога составляют одну прямую.

Повторить 4 раза.

Упражнение № 3.

И. п.: стоя левая нога на диске, руки вдоль туловища.

1- поднять колено правой ноги до уровня таза, руки отвести вправо;

Удерживать на 4 счёта.

Выполнить 3 подхода

И. п.: стоя правая нога на диске, руки вдоль туловища,

1- поднять колено левой ноги до уровня таза, руки отвести влево;

Удерживать на 4 счёта.

Выполнить 3 подхода

Спину держим ровно, согнутая нога в колене составляет прямой угол.

Спасибо, прошу занять свои места.

6 .Гимнастический ролик.

Гимнастический ролик -спортивный тренажер, состоящий из одного или нескольких колес и двух ручек по бокам, повторяющих контур руки, что обеспечивает максимальный комфорт при пользовании. Гимнастический ролик, главным образом прорабатывает мышцы пресса, также задействует грудную клетку, мышцы спины и плечевые мышцы, таким образом, он дает нагрузку на все тело. Упражнения с ним базируются на медленном перекатывании по полу вперед и назад.

Предлагаю вашему вниманию 1 упражнение.

И. п.: сидя, ноги вместе, ролик в прямых руках справа;

1- прокатить ролик от себя в право;

2- И. п.

Выполнить 2 подхода по 4 раза.

И. п.: сидя, ноги вместе, ролик в прямых руках слева;

1- прокатить ролик от себя влево;

2- И. п.

Выполнить 2 подхода по 4 раза.

Упражнение выполняем плавно, руки в локтях не сгибаем.

Следующее упражнение

И. п.: лёжа на животе, ролик в прямых руках впереди;

1- надавить на ролик продвигая его к себе.

2- И. п.

Выполнить 2 подхода по4 раза

Руки в локтях не сгибать, постепенно прогибаем спину, бёдра от пола не отрываем.

Упражнение № 3.

И. п.: стоя на четвереньках, руки выпрямлены и упираются в гимнастический ролик;

1- прокатить ролик вперёд;

2- И. п.

Выполнить 3 подхода по 4 раза. Делаем небольшую паузу, востанавливаемся.

Для начинающих выполнять прокатывание ролика вперёд, пока грудь не коснётся бёдер,

Более подготовленные могут увеличить нагрузку.

Спасибо, прошу занять свои места.

7. *«Пень, Ёлка, Сугроб»*

Предлагаю вашему вниманию П. И *«Пень, Ёлка, Сугроб»*. Эта игра на развитие внимания, координации и умения сохранять правильную осанку и равновесие.

Правила игры. Занимающиеся идут по кругу под музыкальное сопровождение и принимают позы, соответствующие моим указанием. На команду *«Пень»*становимся на одно колено лицом в круг, голову держим прямо, руки на пояс, На команду *«Ёлка!»* останавливаемся, поворачиваемся лицом в круг ставим руки вниз-в стороны, приняв правильную осанку. На команду *«Сугроб!»*останавливаемся и поднимаем руки вверх, соединяя их над головой. Указания даются в разбивку с разным интервалом времени. Педагог контролирует правильность осанки.

В заключении предлагаю выполнить релаксационное упражнение *«Осанка»*.

8. Релаксация *«Осанка»*.

*(ложимся на спину, руки вдоль туловища)*

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо нам отдыхать,

Крепче кулачки сожмите,

Их повыше поднимите.

Все присели, потянулись,

Потянулись, улыбнулись.

Вот пора нам и вставать,

Бодрый день наш продолжать!

Педагоги встают, инструктор обращает внимание на изображение Короля Позвоночника, который превратился в красивого юношу и рядом появилась Принцесса Красавица Осанка.

Педагог: Посмотрите в какого красивого юношу превратился наш Король Позвоночник, и ему взаимностью ответила Принцесса Красавица Осанка.

Прошу пройти на свои места.

9. Рефлексия

А теперь все вместе, дружно, поставим спинку ровно, закроем глаза.

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: *«тук, тук, тук»*. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас.

А сейчас выпрямите руки ладошками вверх. Мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Взвесьте, какая рука тяжелее. У кого тяжелее права рука, поднимите ее? У кого тяжелее левая рука, поднимите ее? Откроем глаза. А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!