

Проект
«Физкультура в моей жизни»

Автор проекта: Митяев Глеб Сергеевич 299-477-150

Руководитель проекта: Мачихина Наталия Алексеевна 265-307-943

Цель проекта: рассказать о роли физкультуры в жизни человека на своем примере, об улучшении качества жизни при занятии физкультурой.

Тип проекта: практико-ориентированный, индивидуальный.

Проектный продукт: рекомендации для занятий физкультурой.

2015Содержание

I Введение

II Основная часть

1. Физкультура – каждодневный труд
2. Лечебная физкультура
3. Рекомендации для занятий физкультурой

III Заключение

I Введение

Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он - здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.

Люди всего мира любят спорт. Спорт оздоравливает людей, держит их в форме, делает более организованными и дисциплинированными. Некоторые люди занимаются спортом , чтобы полноценно жить.
Гимнастика, занимающая 30 минут в день в свободное от дел время, должна войти в привычку, как гигиенические процедуры по утрам.

II Основная часть

1. Физкультура – каждодневный труд.

В каждой школе ученики проводят много времени, занимаясь спортом. Прежде всего, у них есть уроки физкультуры. И после школы они могут тренироваться в различных спортклубах и секциях, занимаясь разными видами спорта.

Что касается меня, я не посещаю уроки физкультуры. У меня детский церебральный паралич. Я не могу пока самостоятельно ходить, только с поддержкой.) По мнению специалистов, ДЦП – это неизлечимое заболевание; но облегчить его последствия и синдромы можно, если применять различные методики: физиотерапию, лекарственные препараты и лечебную физкультуру. Последнее играет огромную роль в адаптации к внешним условиям.

Поэтому, физкультура в моей жизни – это каждодневный труд. (фото 18)



По утрам, когда я встаю, с мамой занимаемся гимнастикой. Мы занимаемся с кистевым эспандером. Кистевой эспандер позволяет укрепить мышцы

предплечья, а именно переднюю его группу, которая отвечает за сгибание и разгибание пальцев и кисти. Я делаю три подхода по 10 раз (фото 1,2).



Еще на наших ладонях есть точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Я зажимаю ладонями шарик Су-Джок и катаю его минут 5 (фото 3,4).



Этот массаж кистей и пальцев способствует повышению тонуса, работоспособности, оказывает общее профилактическое действие. Далее мы делаем упражнения на разработку шеи и плеч. Такие как круговые движения головой в обе стороны, круговые движения предплечий и рук. Людям, ведущим сидячий образ жизни необходимо заниматься физкультурой. Так как постоянное сидение приводит к деформациям позвоночника. Для этого я делаю такие упражнения: перевернувшись на живот, делаю упражнение «лодочка», подняв одновременно ноги и сцепленные в кистях руки(фото 5), я пытаюсь удерживать эту позу несколько секунд.



Очень полезно для правильного развития позвоночника упражнение на четвереньках, я изображаю злую и добрую кошечку.(фото 6,7)



Закljučается оно в том, что нужно поочередно выгибать спинку дугой и прогибать ее вниз.

На спине мы качаем пресс три подхода по 15 раз, у меня не очень получается, но мама мне помогает.(фото 8)



Так же делаем мостик, мама держит мне ноги и руки, а я стараюсь как можно выше приподняться.(фото 9)



Занятия физкультурой требуют подвижности и много энергии. Они поддерживают человека в хорошей форме. Когда у меня что-то начинает получаться самостоятельно - это мои достижения, пусть еще маленькие, но все же. Вот не получалось у меня отжиматься от пола 10 раз, а теперь, занимаясь постоянно, я этого достиг!(фото 10,11)



И я понимаю цену приложенных усилий. А кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей.

2. Лечебная физкультура

Наиболее важной частью занятий является лечебная физкультура. Лечебная физическая культура - это лечебно-педагогический процесс, предусматривающий сознательное и активное выполнение больным рекомендуемых физических упражнений и назначенных процедур. Мы часто лежим в больницах и проходим там курс реабилитации. Программа курса реабилитации направлена на снижение примитивных рефлексов, двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений.

Процедур назначают много на разные группы мышц. Такие, как массаж, чтобы расслабить мышцы. (фото12)



Стимулирование мышц. (фото13)



Лечебная гимнастика на мяче .(фото14,15)



Теплотерапия , механотерапия и многое другое. (фото16)



Все это в целом дает хороший результат.

Обязательным также является ортопедический режим, предусматривающий специальные укладки головы, верхних и нижних конечностей, корректирующий их порочные установки. (фото17)



Только постоянная забота и безграничное внимание родных помогут мне добиться желаемых сдвигов в физическом развитии.

3. Рекомендации для занятий физкультурой

1. Приступая к занятиям, необходимо посоветоваться со специалистом или врачом.
2. Заниматься ежедневно по 15-30 минут или не реже 2-3 раз в неделю по 45-90 минут.
3. Заниматься можно за 30-40 минут до еды или через 2 часа после принятия пищи.
4. Перед ходьбой или бегом выполнить несколько гимнастических упражнений. Это подготовит организм к нагрузке.
5. Начинать с минимальных нагрузок и увеличивать их постепенно.
6. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, дышать равномерно, спокойно.
7. Одежда должна соответствовать характеру занятий и погодным условиям, быть удобной и не стеснять движений.
8. При появлении болевых ощущений – выполнить несколько дыхательных упражнений или упражнения на расслабление мышц.
9. В конце занятия выполнить несколько лёгких упражнений. Принять тёплый душ.
10. Необходимо вести дневник самоконтроля.

III Заключение

В проекте я рассказал о своих занятиях физкультурой. Чем заниматься, физкультурой или спортом, решает каждый человек для себя сам. Главное, чтобы от этого была польза и достигалась поставленная цель. Также важно, как и в любом другом деле, не переусердствовать — всё хорошо в меру. Я понял, что физкультура в моей жизни — это и есть сама жизнь. Будьте здоровы и занимайтесь физкультурой!