

Комунальний заклад  
“Харківський центр професійного розвитку педагогічних працівників  
Харківської міської ради”

# Школа дистанційного навчання для вчителів предмета «Фізична культура»



22 лютого 2024

# Тема. Використання вправ та вузькоспрямованих комплексів ЛФК на уроках фізичної культури під час дистанційного навчання

Комунальний заклад «Харківський ліцей № 47 Харківської міської ради»

## Використання вправ та вузькоспрямованих комплексів лікувальної фізичної культури



Івахненко  
Оксана Володимирівна,  
вчитель фізичної культури



ола подняла руку



Івахненко О.В.,  
вчитель фізичної культури ХЛ № 47,  
Шевченківського району



Zoom Конференція

### Плоскостопість

- патологічний стан, при якому змінюється форма зводу стопи, що призводить до втрати її ресорних функцій

**Вправи для запобігання плоскостопості**

**1) Вправа «Каток»**  
Катати м'ячик, валик або скалку вперед-назад по підлозі спочатку однією ногою, потім - другою.

**2) Вправа «Художник»**  
Притримуючи аркуш паперу однією ногою, намалювати різні фігури олівцем, затиснутим між пальцями другої ноги. Вправу виконувати спочатку однією, а потім - другою ногою.

Zoom Конференція

Participants: Наталя Сидловская, Олена Осмачко, Алина Русакова, Ігор Піцаков, Sergii Ignatiev, Сердюк Денис Андрій..., ХЛ №167 Амеліна Ол..., Ирина Мищенко, Світлана Крутько 167, Ivakhnenko Oksana, Анна Зюкова, Тетяна Черкасова, Ірина Гільова (Ірина Г..., Ірина Войтенко, Тетяна Партола, Наталья Каневская, Олександра Петракова, Юлія Олександрівна..., Ирина Капуста, Колісник Олександр..., Nata Butenko, Тетяна Чернишенко, Ольга Володіна, Ангеліна Семенко

Zoom Конференція

### Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини та профілактики сколіозу

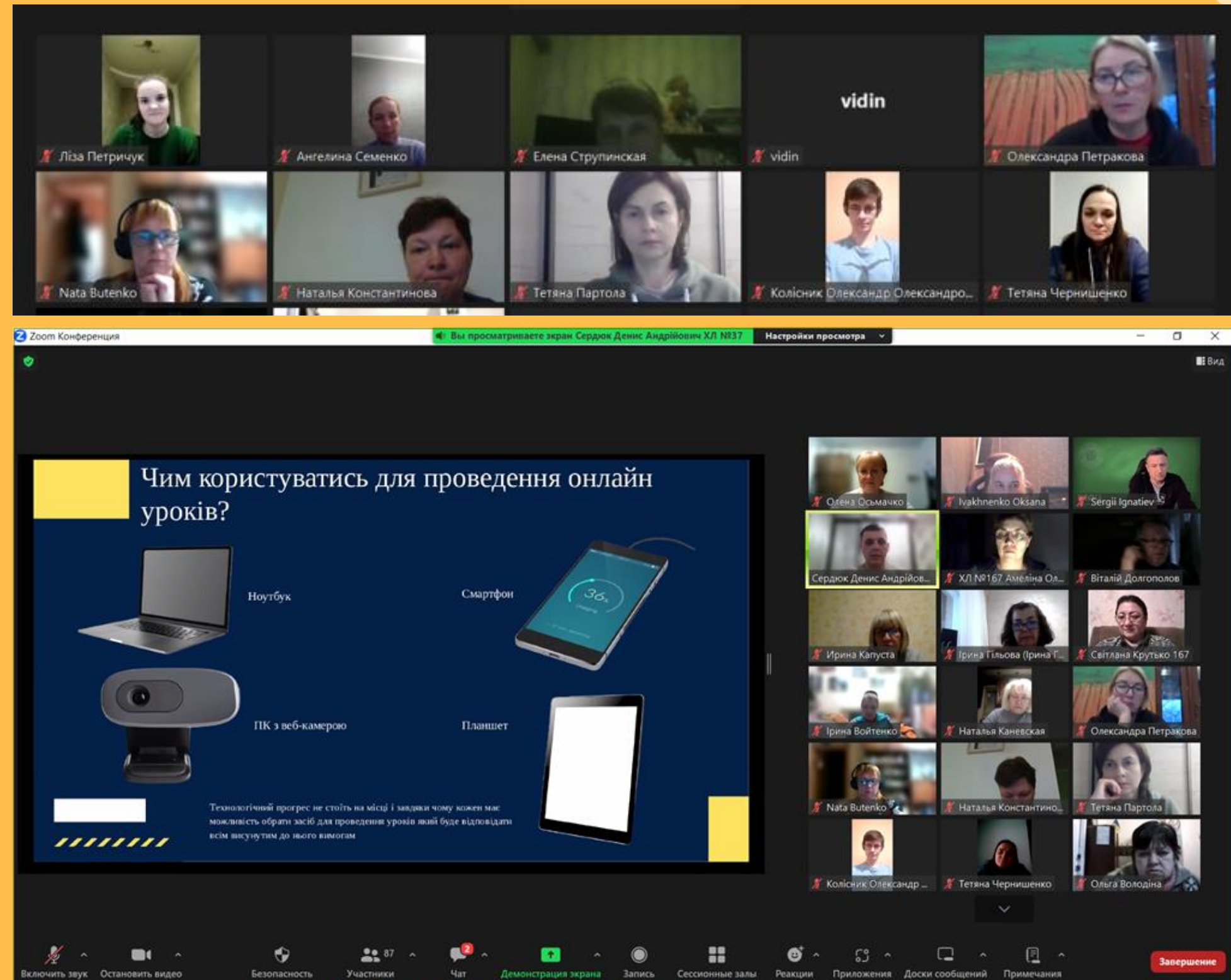
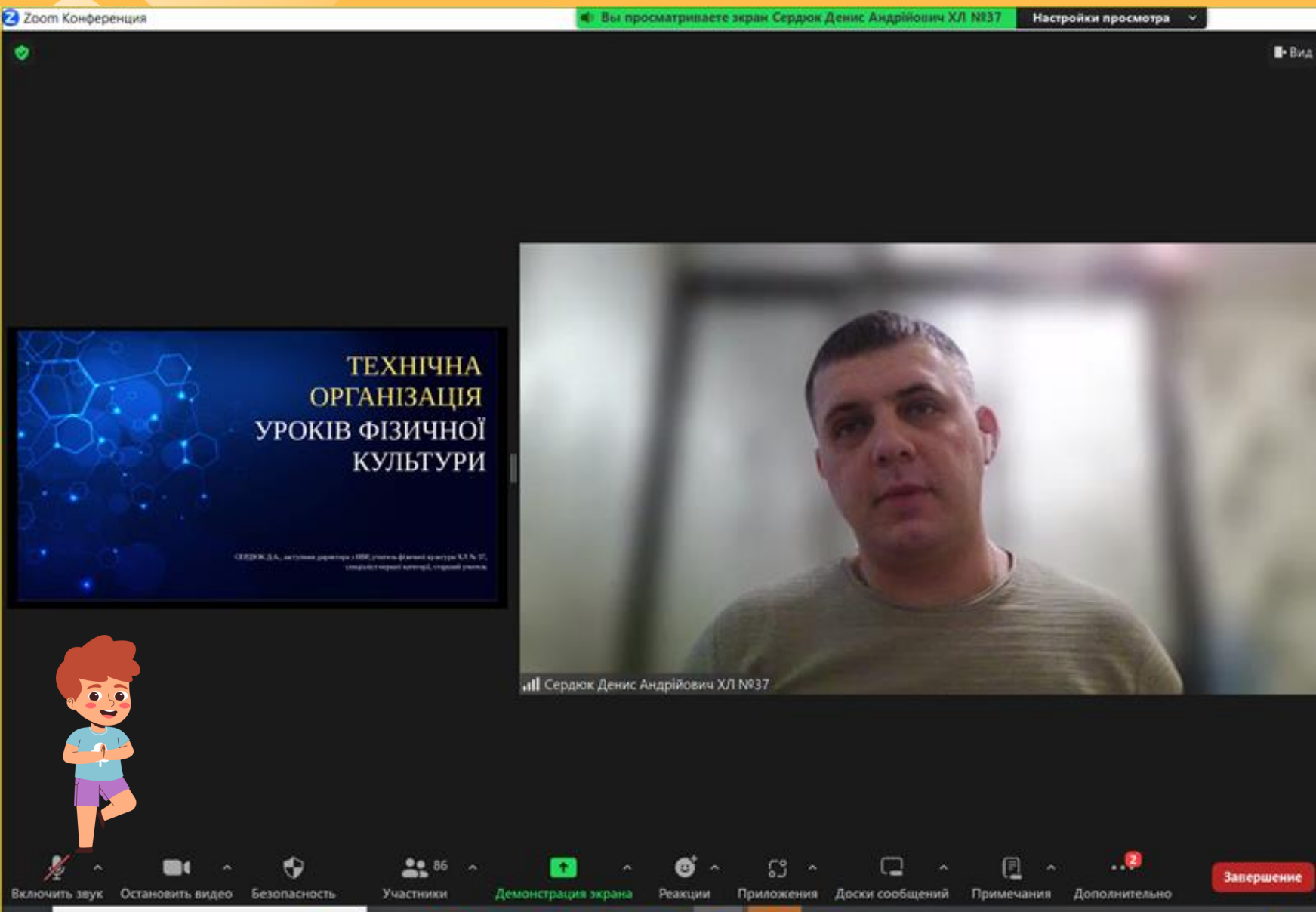
Participants: Олена Осмачко, Ivakhnenko Oksana, Ігор Піцаков, Sergii Ignatiev, Сердюк Денис Андрій..., ХЛ №167 Амеліна Ол..., Віталій Долгополов, Тетяна Черкасова, Ирина Капуста, Ірина Гільова (Ірина Г..., Світлана Крутько 167, Ірина Войтенко, Наталья Каневская, Ирина Мищенко, Олександра Петракова, Nata Butenko, Наталья Константино..., iPhone (Vadim), Аліна Юріївна Оліфер..., Тетяна Партола, Колісник Олександр..., Тетяна Чернишенко

Zoom Конференція

Participants: Олена Осмачко, Ivakhnenko Oksana, Sergii Ignatiev, Сердюк Денис Андрійович..., ХЛ №167 Амеліна Олена, Віталій Долгополов, Тетяна Черкасова, Ирина Капуста, Ірина Гільова (Ірина Гільова), Світлана Крутько 167, Ірина Войтенко, Наталья Каневская, Елена Струтинская, Олександра Петраковea, Nata Butenko, Наталья Константинова, Тетяна Партола, Колісник Олександр Олекс..., Тетяна Чернишенко, Ольга Володіна, Аліна Юріївна Оліферук

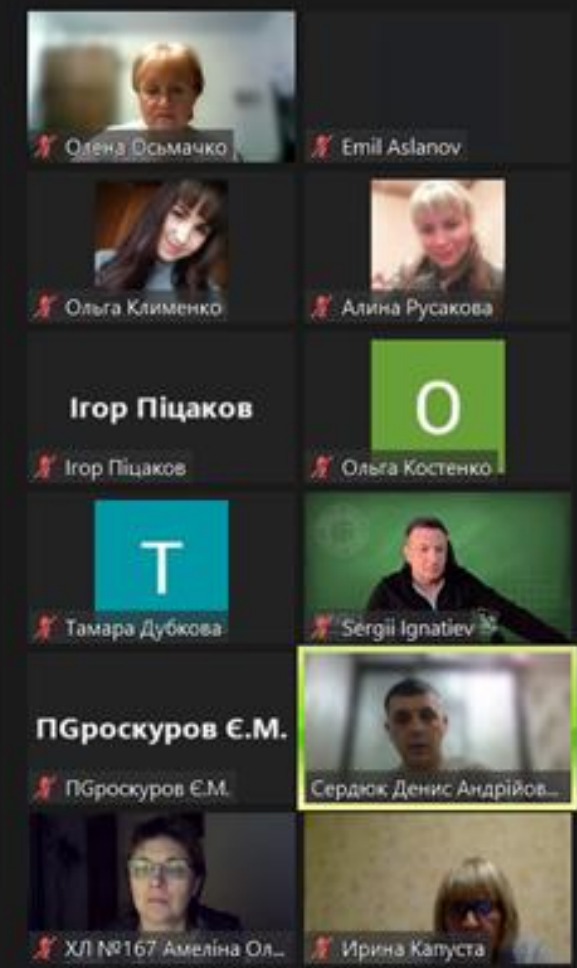
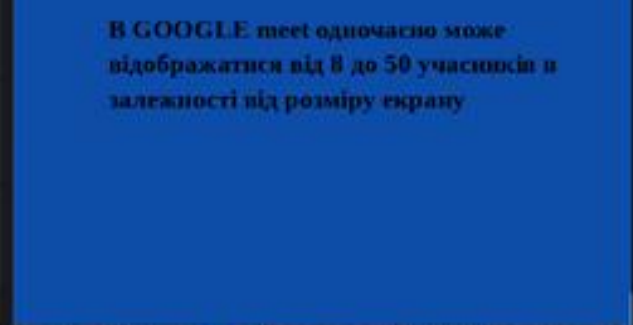
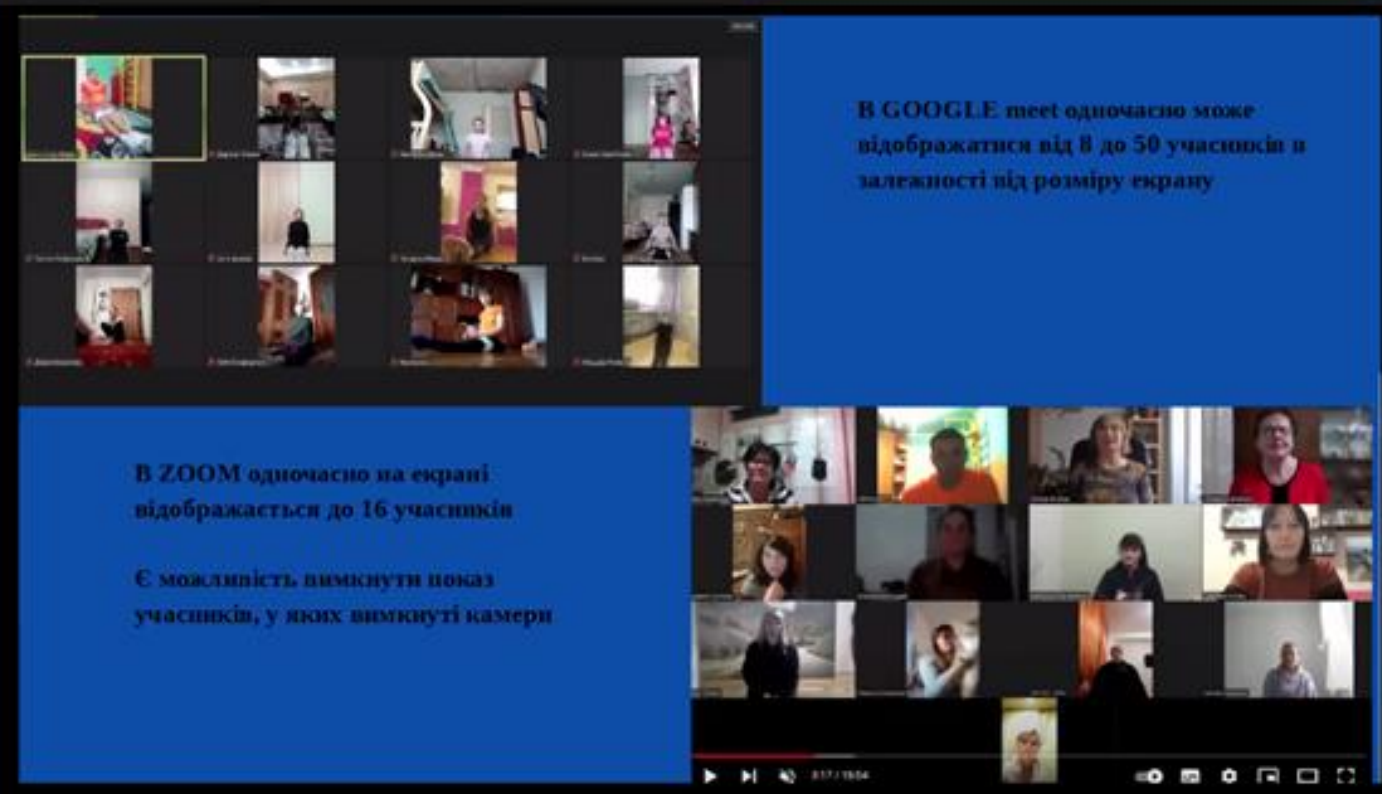
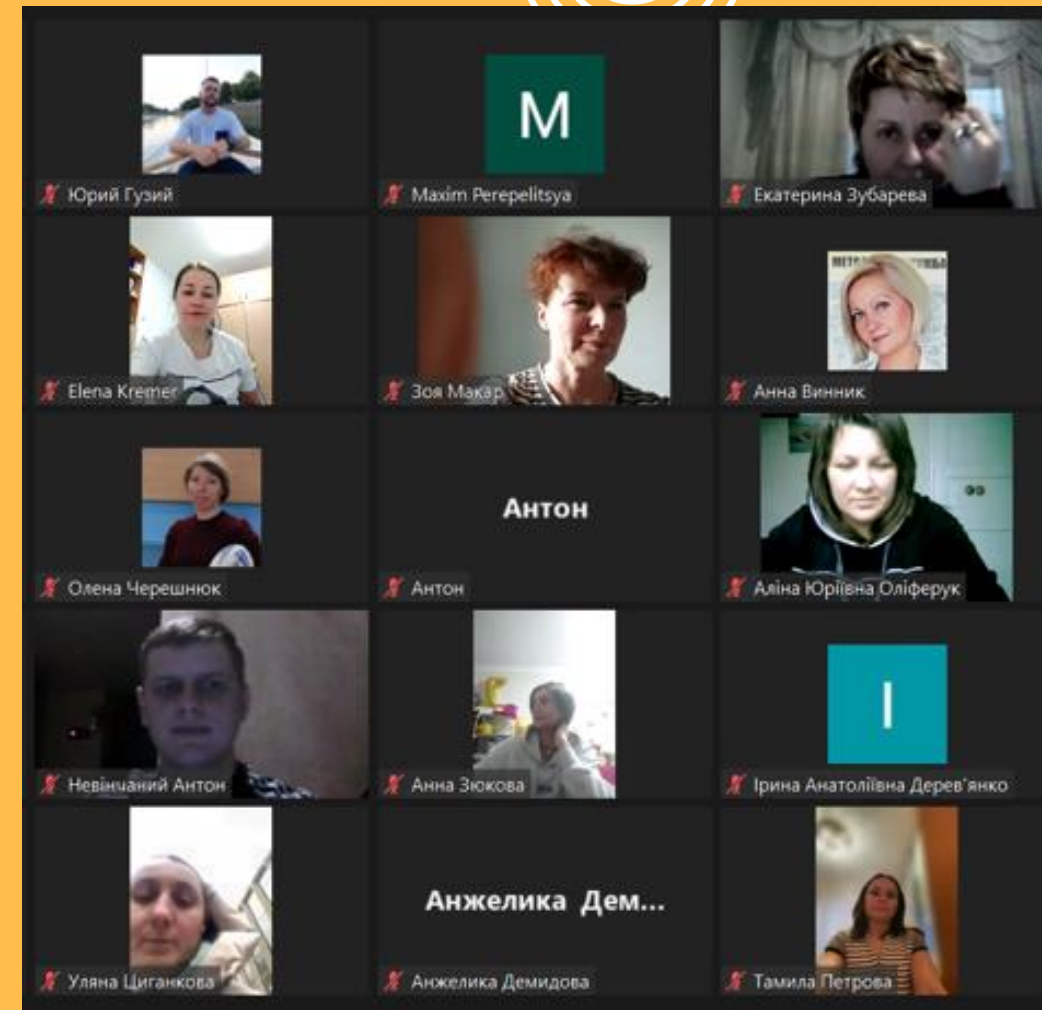
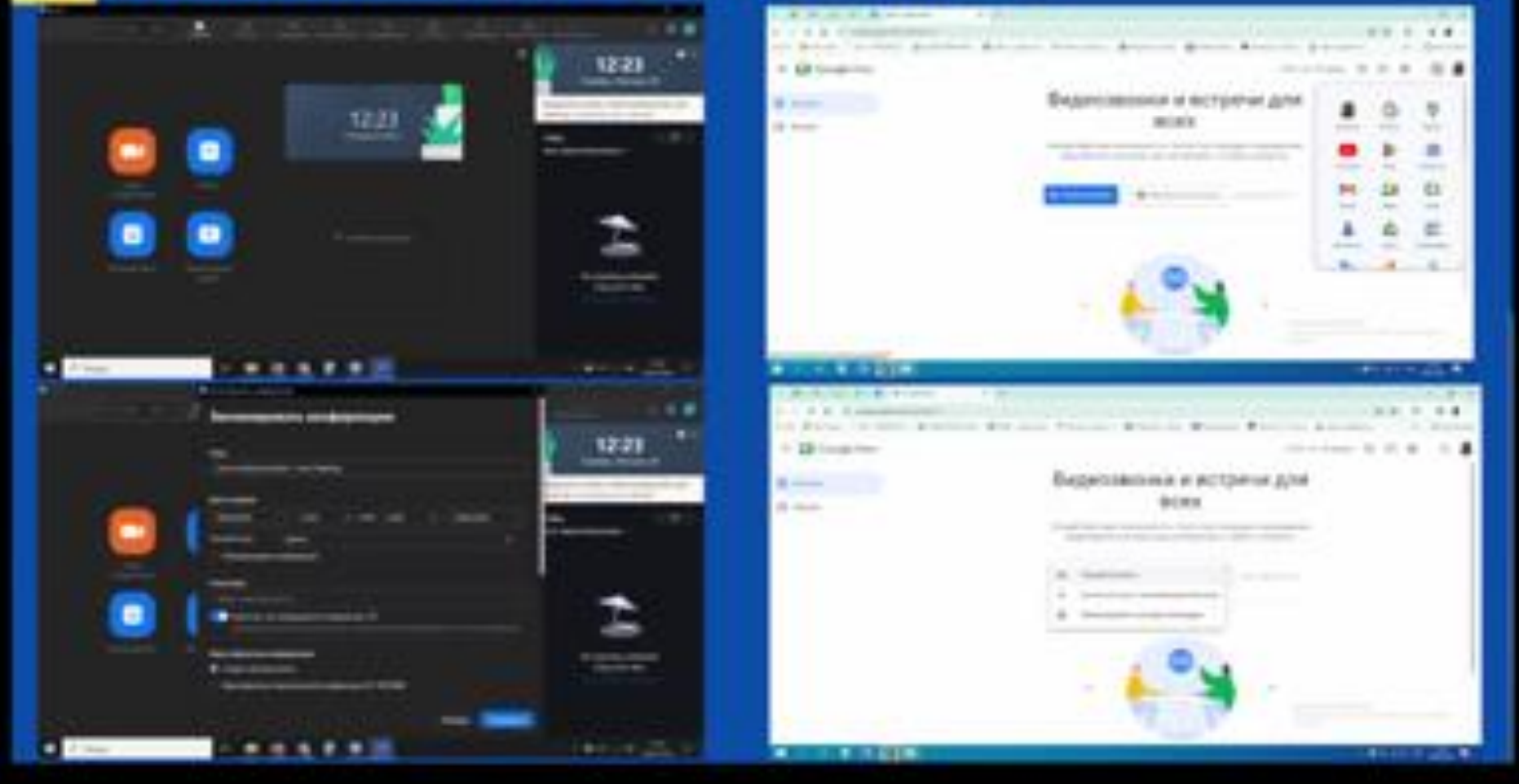


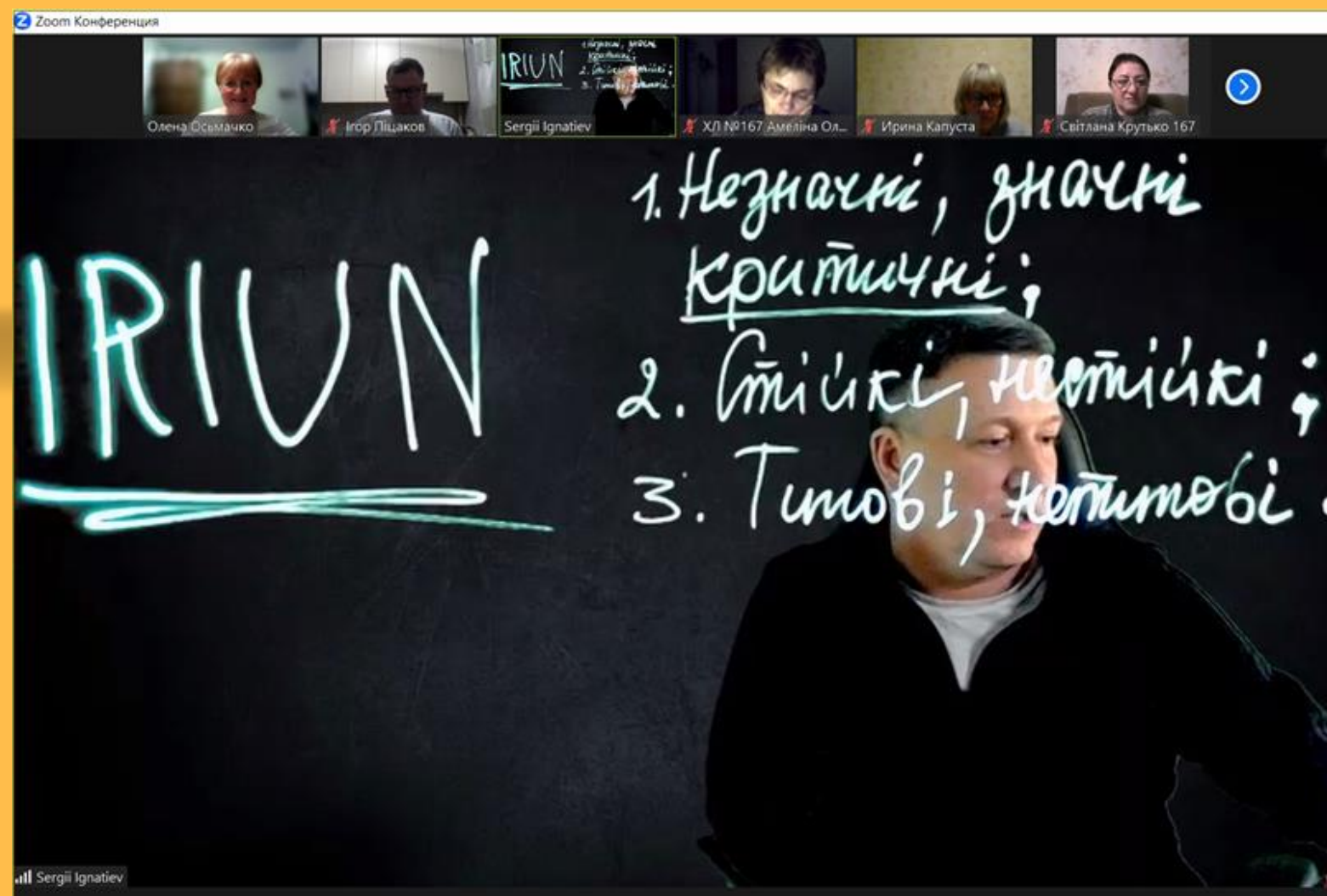
# Тема. Технічна організація уроків фізичної культури

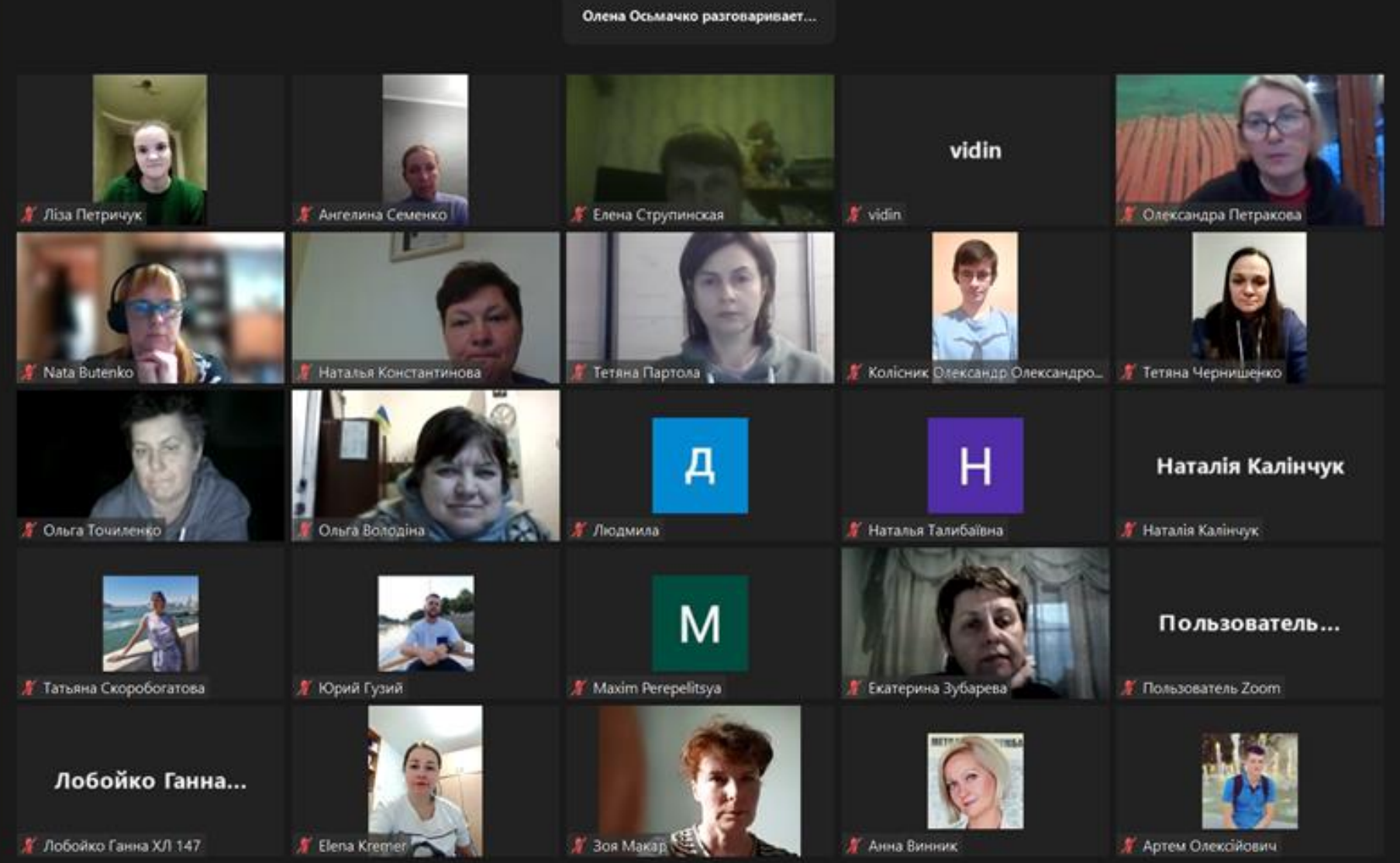


Сердюк Д.А.,  
заступник директора з навчально-виховної роботи,  
вчитель фізичної культури ХА № 37

# ПОРІВНЯЄМО ЇХ МІЖ СОБОЮ







Світлана Крутько 167 кому Все 17:32  
Дякуємо !!!

Nata Butenko кому Все 17:32  
Дякую!

Тетяна Чернищенко кому Все 17:32  
Дякуємо

Бардась Сергій Григорович кому Все 17:32  
Дякую за гарний і потрібний семінар!

Т Дякую! За семінар

Тамила Петрова кому Все 17:32  
Дякую!

Александр Пономаренко кому Все 17:32  
Дякуємо.

Тетяна Партола кому Все 17:32  
Дякуємо за семінар!

Елена Струпинская кому Все 17:32  
Дякую за семінар

Ольга Кориненко кому Все 17:31  
Дякуємо за дуже цікавий семінар ❤️

Аліна Беляєва кому Все 17:32  
Дякуємо Вам за цікаву інформацію ❤️

Тамара Дубкова кому Все 17:32  
Дякую! За семінар

