**Раздаточный материал по предмету ЛФК и массаж на тему: «Средства, формы и методы ЛФК и массажа», для студентов третьего курса на базе основного общего образования и для второго курса на базе среднего общего образования.**

**Материал представлен в виде головоломок: кроссворда, ребусов, загадок, словосочетаний и орфографии.**

***Цель использования головоломок*** — это облегчить процесс обучения и улучшить понимание учебного материала, повысить мотивацию студентов, развить их навыки решения проблем и улучшить умственную гибкость.

***Задачи использования головоломок:***

1. Развитие критического мышления и логических умений: головоломки помогают развивать критическое мышление и логические умения студентов.
2. Усиление понимания учебного материала: головоломки могут помочь студентам лучше понимать учебный материал, в том числе сложные концепции и термины.
3. Повышение мотивации студентов: головоломки могут помочь повысить мотивацию студентов к учебе и увлечь их изучаемым предметом.
4. Развитие навыков решения проблем: решение головоломок помогает развивать навыки решения проблем, что может быть полезным для решения реальных жизненных ситуаций.
5. Улучшение памяти и концентрации: головоломки могут помочь улучшить память и концентрацию студентов, что может повысить их способность к обучению.
6. Снижение уровня стресса: решение головоломок может помочь снизить уровень стресса и повысить общее психологическое благополучие студента.
7. Развитие умственной гибкости: головоломки могут помочь развивать умственную гибкость, что может быть полезным во многих аспектах жизни.
8. Интеллектуальное развлечение: Головоломки могут помочь сделать урок более интересным и разнообразным, а также помочь студентам расслабиться и отвлечься от рутинных заданий.

**Перечень используемых головоломок:**

1. Кроссворд: создайте кроссворд с терминами, связанными с ЛФК и массажем. Некоторые возможные слова могут включать в себя "мануальный терапевт", "терапевтический массаж", "физическая реабилитация", "изометрические упражнения" и т. д.
2. Загадки: создайте загадки, связанные с ЛФК и массажем. Например: "Я помогаю восстановить функцию после травмы или болезни. Что я?" (Ответ: Физическая реабилитация). Или "Я использую различные приемы для улучшения кровообращения и уменьшения боли. Что я?" (Ответ: Массаж).
3. Словосочетания: создайте список слов, связанных с ЛФК и массажем, и попросите учащихся создать сложные словосочетания. Например: "терапевтический массаж спины", "изометрические упражнения для ног", "мануальная терапия для шеи".
4. Орфография: создайте список терминов, связанных с ЛФК и массажем, и попросите учащихся правильно написать эти слова. Это может помочь закрепить правописание и развить понимание терминологии в данной области.
5. Ребусы: создайте ребусы из терминов, связанных с ЛФК и массаж, и попросите обучающихся правильно их разгадать. Это задание поможет лучше усвоить пройденный материал

**1.Кроссворд:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  | 11 |  | 14 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |
|  |  |  |  |  | 10 |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 15 |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

По горизонтали:

1. Физиологический процесс, заключающийся в постоянном обмене газами между организмом и окружающей средой.

4. Планируемое путешествие на открытом воздухе, которая может быть связана с активными действиями, такими как ходьба, катание на велосипеде, лыжах или других снарядах, и другими физическими упражнениями.

6. Вид физической активности, включающий в себя упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости, координации и баланса тела.

7. Повреждение тканей организма, вызванное внешними или внутренними факторами.

9. Легкая разминка на свежем воздухе, которая обычно не предполагает интенсивной физической активности.

11. Вид деятельности, который проводится в соответствии с определенными правилами и направлена на развитие физических и ментальных способностей участников.

13. Повреждение мышц или сухожилий, вызванное растяжением или разрывом этих тканей в результате чрезмерного физического напряжения или резкого движения.

15. Терапевтический метод, при котором кожа, мышцы и другие ткани массируются руками, пальцами или приборами с целью улучшения кровообращения, снятия напряжения и боли, уменьшения воспаления, улучшения подвижности и тонуса мышц, а также повышения общего чувства благополучия и расслабления.

17. Комплекс упражнений, который проводится с целью разогрева мышц и подготовки организма к физической активности.

По вертикали:

2. Эластичная лента, которая используется в физической терапии и фитнесе для укрепления мышц и улучшения координации.

3. Вид физической активности, который выполняется на открытом воздухе и включает в себя бег по неровной местности, бег по горам, преодоление естественных препятствий, перелазание через камни и другие виды нагрузок, которые связаны с перемещением по природной местности.

5. Система мероприятий и правил, направленных на поддержание здоровья и профилактику заболеваний.

8. Процесс поставки крови к тканям и органам организма. Кровоснабжение осуществляется с помощью сосудов - артерий, вен и капилляров, которые транспортируют кровь с кислородом, питательными веществами и другими необходимыми элементами по всему организму.

10. Форма физической активности, при которой человек передвигается быстрым темпом на двух ногах.

12. Процесс, который связан с питанием тканей и клеток организма.

14. Процесс восстановления и замены поврежденных или утраченных тканей и органов организма.

16. Форма физической активности, которая проводится с целью улучшения физической формы, достижения спортивных результатов и поддержания здоровья. Спорт может включать в себя различные виды дисциплин, такие как бег, плавание, футбол, баскетбол, теннис, гимнастика, бокс, фитнес и многие другие.

18. Нагрузка, которая выполняется с целью улучшения физической формы, здоровья и благополучия человека.

ОТВЕТЫ:

|  |  |
| --- | --- |
| По горизонтали: | По вертикали: |
| 1. дыхание4. поход6. гимнастика7. травма9. прогулка11. игра13. растяжение15. массаж17. зарядка | 2. терабанд3. терренкур5. гигиена8. кровоснабжение10. бег12. трофика14. регенерация16. спорт18. упражнение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12т |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 3т |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р |  |  |
|  |  |  |  | 2т |  |  | е |  |  |  |  |  |  |  |  |  | о |  |  |
|  |  |  |  | е |  |  | р |  |  |  | 5г |  |  |  |  |  | ф |  |  |
|  |  |  |  | р |  |  | р |  |  | 6г | и | м | н | а | с | т | и | к | а |
|  | 1д | ы | х | а | н | и | е |  |  |  | г |  |  |  |  |  | к |  |  |
|  |  |  |  | б |  |  | н |  | 8к |  | 11и | г | 14р | а |  |  | а |  |  |
|  |  |  |  | а |  |  | к |  | р |  | е |  | е |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | н |  |  | у |  | о |  | н |  | г |  |  |  |  |  |  |
| 4п | о | х | о | д |  | 7т | р | а | в | м | а |  | е |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | о |  |  |  | н |  |  |  |  | 18у |  |
|  |  |  |  |  | 10б |  | 13р | а | с | т | я | ж | е | н | и | е |  | п |  |
|  |  |  |  |  | е |  |  |  | н |  |  |  | р |  |  |  |  | р |  |
|  |  | 9п | р | о | г | у | л | к | а |  |  | 17з | а | р | я | д | к | а |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | б |  |  |  | ц |  |  |  |  | ж |  |
|  |  |  |  | 15м | а | с | 16с | а | ж |  |  |  | и |  |  |  |  | н |  |
|  |  |  |  |  |  |  | п |  | е |  |  |  | я |  |  |  |  | е |  |
|  |  |  |  |  |  |  | о |  | н |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  |
|  |  |  |  |  |  |  | р |  | и |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  | т |  | е |  |  |  |  |  |  |  |  | е |  |

**2.Загадки, связанные с ЛФК и массажем.**

* Я уменьшаю боль и напряжение в мышцах, снижаю стресс и помогаю расслабиться, но иногда бываю немного болезненным, чтобы вам было легче двигаться. Что я?

Ответ: Массаж

* Я помогаю восстановить силу и выносливость, улучшить координацию движений во время занятий, Я могу быть изотоническим, изометрическим или аэробным и мои преимущества очевидны для всех. Что я?

Ответ: Физические упражнения

* Я могу помочь восстановить диапазон движения, улучшить кровообращение и снять напряжение, но требую точного знания анатомии и техники, чтобы не навредить тем, кто пользуется моими услугами. Что я?

Ответ: Мануальная терапия

* Я помогаю уменьшить боль и усталость в ногах, увеличиваю их гибкость и силу в течение дня может быть проведен в любом месте и в любое время и вам не нужно идти в тренажерный зал, чтобы использовать меня. Что я?

Ответ: Упражнения на растяжение

* Я помогаю снять напряжение и улучшить кровообращение, могу быть эффективным при лечении болезней позвоночника, Я могу использовать различные методы, такие как мануальная терапия, мои преимущества проявляются в течение всей жизни. Что я?

Ответ: Физическая реабилитация

* Я помогаю улучшить гибкость, снизить уровень стресса, уменьшить возможность получения травм во время занятий. Я могу включать в себя медитацию, дыхательные упражнения, мой эффект проявляется не только на физическом, но и на эмоциональном уровне. Что я?

Ответ: Йога

* Я помогаю улучшить кровообращение и выталкивать токсины из тканей, могу использоваться для лечения травм, а также улучшения общего самочувствия. Мои основные преимущества - уменьшение напряжения и боли в мышцах, моя польза может быть достигнута при использовании на протяжении длительного времени. Что я?

Ответ: Массажные валики

Я могу помочь снять стресс и уменьшить напряжение в мышцах. Мои преимущества могут быть улучшены путем использования специальных техник, могу быть применен как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами лечения, моя польза проявляется на физическом и эмоциональном уровнях. Что я?

Ответ: Дыхательные упражнения

Я могу помочь улучшить гибкость и силу в мышцах, мой эффект может быть увеличен путем использования различных приборов и приспособлений. Я могу быть применен как для лечения, так и для профилактики различных заболеваний, моя польза проявляется на протяжении всей жизни. Что я?

Ответ: ЛФК (лечебная физкультура)

* Я часто используюсь во время лечения спины, позволяя улучшить гибкость и выносливость мышц. Я могу быть применен как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами, я помогаю восстановить движение в пострадавшей области. Что я?

Ответ: Изометрические упражнения

* Я могу использоваться для улучшения гибкости и силы мышц, могу включать в себя различные формы, такие как пилатес и йога, Я могу помочь снизить уровень стресса и напряжения, мой эффект проявляется на физическом и эмоциональном уровнях. Что я?

Ответ: Физические упражнения

* Я могу помочь восстановить координацию движений, улучшить баланс, что особенно важно для пожилых людей. Я могу быть применен как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами лечения, моя польза проявляется на протяжении всей жизни. Что я?

Ответ: Комплекс упражнений на равновесие

* Я могу быть применен как для лечения, так и для профилактики заболеваний, мой эффект проявляется на физическом и эмоциональном уровнях. Я могу включать в себя массаж, упражнения, дыхательные практики, моя польза может быть улучшена с помощью правильного рациона питания. Что я?

Ответ: Индивидуальный комплекс лечебной физкультуры

**3.Список слов, связанных с ЛФК и массажем, попросите обучающиеся создать сложные словосочетания.**

1. Растяжка
2. Гимнастика
3. Тренировка
4. Реабилитация
5. Мануальный терапевт
6. Лечебный массаж
7. Пассивная гимнастика
8. Активная гимнастика
9. Лечебная физкультура
10. Дыхательная гимнастика
11. Кинезиотерапия
12. Комплекс упражнений
13. Подвижные игры
14. Спортивный массаж
15. Массажные техники

Попросите учащихся создать сложные словосочетания на основе этих слов, например:

* Лечебная физкультура для реабилитации после травмы
* Мануальный терапевт для лечения спины
* Активная гимнастика для улучшения кровообращения
* Терапевтический массаж для расслабления мышц
* Комплекс упражнений для поддержания гибкости суставов
* Дыхательная гимнастика для уменьшения стресса
* Кинезиотерапия для восстановления функциональности тела после инсульта
* Растяжка для улучшения гибкости мышц и связок
* Спортивный массаж для подготовки спортсменов к соревнованиям
* Пассивная гимнастика для уменьшения боли в мышцах и суставах.

**4.Список терминов, связанных с ЛФК и массажем, и попросите обучающихся правильно написать эти слова.**

1. М...нуальная терапия
2. Физич…ские упражнения
3. Л…чебная физкультура (ЛФК)
4. Растя…ка
5. Из…т…нические упражнения
6. Из…м…трич…ские упражнения
7. А…робные упражнения
8. Комплекс упражнений на р…вн…весие
9. Инд…видуальный компл…кс л…чебной физкультуры
10. Ма…са…
11. М…нуальный лимф…др…нажный ма…са… .
12. Терап…втич…ский ма…са… .
13. Сп…ртивный ма…са… .
14. П…нктурный массаж
15. Физ…от…рапия
16. Физич…ская р…аб…литация
17. Дыхат…льные упражнения
18. Пи…латес
19. Г…мнаст…ка
20. К…нез…от…рапия
21. Электр…физ…от…рапия
22. Упражнения для л…чения п…звоночн…ка
23. Упражнения для л…чения суставов

**Вставьте пропущенную букву, если это необходимо.**

**5.Ребусы связанные с ЛФК и массажем, попросите обучающихся правильно их разгадать.**

**Игра;**

**Велосипед;**

****

**Мышцы;**

****

**Терабанд;**

****

**Терренкур;**

****

**Физиотерапия;**

****

**Массаж;**

****

**Упражнения;**

****

**Прогулка;**

****

**Гигиена;**

****

**Гимнастика;**

****

**Бег.**

**Заключение:**

Головоломки являются важным инструментом в обучении, особенно при изучении сложных предметов.

Головоломки — это отличный инструмент для улучшения умственных способностей, развития навыков решения проблем и креативного мышления, а также для решения стрессовых ситуаций и повышения психологического благополучия.