КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №1»

Дніпропетровської обласної ради»

План-конспект заняття ЛФК в 7-9 класах

Тема заняття: Профілактика та корекція

порушень постави

Інструктор ЛФК:

Гусак Людмила Анатоліївна

2021 рік

**Мета:**

-Удосконалення навичок володіння гімнастичними вправами для формування і зміцнення м'язового корсету;

- підтримання психоемоційного фону;

- розвиток вольових якостей, дисципліни.

**Завдання:**

- Формувати навички правильної постави;

- зміцнити всі групи м'язів;

- навчити правильному диханню під час фізичних рухів;

- зняти фізичну та емоційну напруги;

- ознайомити дітей та розучити комплекс вправ для профілактики порушень постави;

- виховувати інтерес до регулярних самостійних занять фізичною культурою і бажання слідкувати за власною поставою.

**Обладнання:** шведська стінка, гімнастична лава, гімнастичні палиці, м’ячі звичайні гумові, профілактор Євмінова.

**Комплекс вправ**

*Підготовча частина*

Розминка на місці

1. Вихідне положення (далі В.п.) – основна стійка (далі о.с.) – формування правильної постави: підборіддя підведене, живіт підтягнутий, плечі відведені назад.

2. В.п. – о.с., наклони голови вперед – назад.

3. В.п. – о.с. наклони голови вправо – вліво.

4.В.п. – о.с., прямі руки перед собою: - стискаємо пальці на руках і ногах, - розслаблюємо пальці на руках і ногах.

5. В.п. – о.с., руки в сторони: - кругові рухи прямими руками вперед, - кругові рухи прямими руками назад.

6. В.п. – о.с. руки зігнуті в ліктях: - відведення назад зігнутих ліктів, - відведення назад прямих рук.

Розминка в русі

1. Звичайна ходьба по залу.

2. Руки підняті до гори, ходьба на носках.

3. Руки на поясі, ходьба на п'ятах.

4. Звичайна ходьба.

5. Перекати з п'яти на носок.

6. Дихальні вправи: - руки вгору - вдих, - руки вниз - видих.

7. Руки на поясі. Ходьба в напівприсяді.

8. Руки на колінах, ходьба «гусячим кроком» в повному присяді.

9. Дихальні вправи: - руки вгору - вдих, - руки вниз - видих.

10. Крок «чаплі»: руки на поясі, по черзі ногу тягнемо вперед.

11. Легкий біг.

13. Біг приставним кроком.

14. Дихальні вправи: - руки вгору - вдих, - руки вниз - видих.

*Основна частина*

Вправи на гімнастичному килимку

1.В.п. – лежачі на спині, руки вздовж тіла, згинаємо по черзі коліна: - ліва нога лежить, праве коліно згинаємо, - права нога лежить, ліву ногу згинаємо.

2. В.п. – те саме, руки вздовж тіла, вправа “метелик”: - через сторони підіймаємо руки до голови, - через сторони опускаємо руки до ніг.

3. В.п. – те саме, руки вздовж тіла долоні вниз: - згинаємо одночасно обидва коліна підтягуючи їх до живота, - одночасно опускаємо ноги.

4. В.п. – те саме, руки в сторони, в одній руці гумовий м`яч: - порожньою рукою взяти м`яч, перенести на іншу сторону, покласти на підлогу, - повторити іншою рукою.

5. В.п. – те саме, руки в сторони, ноги зігнуті в колінах, поставити на носочки: нахили колін вправо-вліво.

6. В.п. – те саме, руки за головою: махи прямими ногами вгору-вниз.

7. В.п. – те саме, в руках м`яч, руки зігнуті в ліктях: - піднімаємо м`яч до стелі (лікті прямі), - згинаємо лікті, кладемо м`яч на грудь.

8. В.п. – те саме, руки вздовж тіла, вправа “велосипед“

9. В.п. – те саме, права рука лежить на животі, ліва рука лежить на грудях дихальні вправи: - вдих – видих грудьми, - вдих - видих животом.

10. Перехід в стан лежачи на животі.

Вправи лежачи на животі.

1. В.п. – лежачі на животі, руки вгорі: потягнення, розтягуємо хребет.

2. В.п. – лежачі на животі, обличчя опущено вниз, п'яти і носки з'єднані, підборіддя впирається в килимок, вправа «Кобра»: - впираємося руками в підлогу і піднімаємо верхню частину тулуба якомога вище, при цьому нижня половина живота до самого пупка не відривається, - повертаємо голову через праве плече так, щоб побачити п'яту лівої ноги (утримуємо 5 секунд). Важливо, щоб руки і ноги при цьому залишалися на місці, і не відривалася нижня частина живота, - повільно повертаємо голову через ліве плече, щоб побачити п'яту правої ноги (утримуємо 5 секунд), - повертаємося в положення «кобри», потім у вихідне положення, спустіться вниз.

3. В.п. – лежачи на животі, витягнути руки вперед долонями вниз, розташувати їх на ширині плечей; випрямити ноги носками від себе також на ширині плечей, вправа «човник» : - одночасно підняти кінцівки, спираючись на тазові кістки і живіт, - тягнутися долонями і ступнями в протилежні сторони, затриматися в такому положенні на 7-10 секунд, - розслабитися.

4. В. п. - стоячи на четвереньках (долоні під плечовими суглобами, коліна під тазостегновими), вправа «Кішечка»: - прогнути вниз поперек, голову підняти вгору, - округлити спину, голову опустити вниз, підборіддям до грудей.

5. В.п. - стійка на четвереньках, тягнемося розтягуючи хребет, вправа «Літак»: - права рука і ліва нога, - ліва рука і права нога, - вигнути спину вгору дугою, нахилити голову.

Вправи з гімнастичними палицями

1. В.п. – о.с. ноги на ширині плечей, палиця в горизонтальному положенні внизу: - піднімаємо руки з палицею вгору, відвести ліву ногу назад, - повернутись в о.с., - те ж саме, відвести ліву ногу назад, - повернутись в о.с.

2. В.п. – о.с., прямі руки з палицею попереду, палиця в горизонтальному положенні: повороти тулуба вправо та ліво, лице дивиться на палицю.

3. В.п. – о.с., прямі руки з палицею над головою: - нахил тулуба вправо, - повернутися в о.с., - нахил тулуба вліво.

4. В.п – о.с., прямі руки з палицею попереду, палиця у вертикальному положенні, вправа ” Млин ”: поперемінна зміна позиції рук.

5. В.п. – о.с., палиця в горизонтальному положенні лежить за плечима, тримаємо палицю біля країв: повороти тулуба вправо та вліво.

6. Палка лежить на підлозі, стопи паралельно з легким розведенням носків: - ходьба по палиці на носочках зліва направо і навпаки, - ходьба по палиці на п'ятах справа наліво і навпаки.

7. Ходьба по палиці вперед і назад серединою стопи.

8. Ходьба по палиці «ялинкою» вперед і назад.

*Заключна частина*

1. Виси на профілакторі (дошці) Євмінова (30 сек).

2. В.п. - руки вгору (лежать на підлозі), ноги разом: потягнутися.

3. В. п. - руки вгору (лежать на підлозі), ноги разом: - піднімаємо руки і ноги, - дрібне тремтіння (30 сек).

4. В. п. - руки вздовж тулуба, ноги разом: релаксація під музику (3-5 хв).