

ТОГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №2 »

**Конспект занятия по ЛФК
«Формирование стереотипа
правильной осанки»**

Выполнил:

Омельченко А.С.

Тамбов 2012г.

Цель.

Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

Задачи.

1. Формирование стереотипа правильной осанки.
2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
3. Проверка осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений.
4. Развитие коммуникативных навыков, пополнение словарного запаса.

Ход занятия.

Во время всего занятия упражнения сопровождаются зрительным показом, устным, тактильным и жестовым объяснением.

№ п/п	Содержание	Дозировка, темп	Методические указания
I.	1. «Лесенка» И.п.- основная стойка 1) - руки на пояс 2) - руки к плечам 3) - руки в стороны ладонями вверх 4) - подняться на носки, руки вверх 5) - руки в стороны ладонями вверх 6) - руки к плечам 7) - руки на пояс 8) – и.п.	3-4 повторения, темп средний	Спина прямая
	2. И.п.- основная стойка 1) - поднять правое плечо вверх, левое вниз 2) - поднять левое плечо вверх, правое вниз 3 – 4) то же.	6 повторений	Руки двигаются вдоль туловища
	3. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс 1) - поворот головы вправо 2) - поворот головы влево 1) - голову наклонить вперед 2) - голову откинуть назад 1) - голову повернуть вправо 2) - голову повернуть влево 1 – 4) - медленное вращение головой вправо, а затем влево	4 повторения, темп средний	Дыхание произвольное
	4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс		

	<p>1) – отвести локти назад, плечи распрямить</p> <p>2) – расслабиться</p> <p>3-4) – то же</p>	<p>4 - 6 повторений, темп средний</p>	<p>Голову не опускать.</p>
	<p>5. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс</p> <p>1) - наклон вправо, левая рука вверх</p> <p>2) - И.п.</p> <p>3) - наклон влево, правая рука вверх</p> <p>4) - И.п.</p>	<p>4 – 6 повторений, темп медленный</p>	<p>Рука прямая, прижата к голове</p>
	<p>6. И.п. – стойка наги врозь, руки сложить за спиной.</p> <p>1) - наклон вперед прогнувшись</p> <p>2) - И.п</p> <p>3) - прогнуться</p> <p>4) - И.п.</p>	<p>4 - 6 повторений, темп средний</p>	<p>Голову не опускать, смотреть вперед</p>
	<p>7. И.п. – стойка наги врозь, руки в замок за спиной.</p> <p>1 – 3) - пружинистые наклоны вперед, руки поднять вверх</p> <p>4) И.п.</p>	<p>4 - 6 повторений, темп средний</p>	<p>Руки поднять как можно выше</p>
	<p>8. И.п. – стойка ноги врозь пошире</p> <p>1 - 4) - наклониться и переползти в положение в упоре на руках прогнувшись</p> <p>5 – 8) - переползти и подняться в и.п.</p>	<p>4 повторения, темп средний</p>	<p>Колени не сгибать</p>
	<p>9. И.п.- основная стойка</p> <p>1) - упор присев</p> <p>2) – прыжком упор лежа</p> <p>3) - прыжком упор присев</p> <p>4) И.п.</p>	<p>4 повторения, темп средний</p>	<p>Дыхание произвольное</p>
II.	<p>10. И. п.- лежа на спине, руки за голову, локти прижаты к полу, ноги согнуты в коленных суставах с опорой на стопы.</p> <p>1—8) — «велосипед» правой ногой.</p> <p>1—8) — то же левой ногой;</p> <p>1—8) — то же двумя ногами</p>	<p>темп средний</p>	<p>Выпрямляя колени, тянуть носок на себя. Дыхание произвольное</p>
	<p>11. И.п. – то же</p> <p>На каждый счет повернуть ноги в одну, а затем в другую сторону.</p>	<p>4 - 6 повторений, темп средний</p>	<p>Ноги не разводить. Плечи не поворачивать.</p>
	<p>12. И. п. - лежа на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на</p>	<p>6</p>	<p>Устойчиво лежать на боку,</p>

уровне груди 1—2) — подтянуть левое колено к груди — выдох; 3—4) — выпрямить ногу, потянуться пяткой вниз — вдох. То же на левом боку	повторений, темп средний	корпус и ноги находятся на одной линии.
13. И.п.- то же 1—2) — отведение прямой ноги в сторону; 3—4) — вернуться в и. п. То же на другом боку	6 повторений, темп средний	Ногу поднимать точно в сторону, не сгибать в коленном суставе, носок на себя
14. И. п.- лежа на животе, руки вперед. 1) — правую руку вверх, голову поднять; 2) — вернуться в и. п.; 3—4) — то же левой рукой	6 повторений, темп средний	Прогнуться в пояснице, рука прямая
15. И. п. - то же, кисти под подбородок. 1) — правую ногу отвести назад; 2) — вернуться в и. п. 3—4) — то же левой ногой	6 повторений, темп средний	Прогнуться в пояснице, нога прямая
16. И. п.- то же, руки в стороны ладонями вниз. 1—3) — «самолет» — поднять руки, голову и плечи; 4) — вернуться в и. п.	6 повторений, темп средний	Смотреть вперед, прогибаться в пояснице
17. И.п. – стойка на четвереньках 1—2) — «ласковая кошечка» — прогнуть спину, голову вверх 3—4) — «кошечка злится» — спину округлить, голову вниз	6 повторений, темп средний	Руки не сгибать, дыхание произвольное
18. И. п.- то же. 1) — правую руку вперед; 2) — вернуться в и. п. 3-4) - то же левой рукой	4 - 6 повторений, темп средний	Спину держать ровно
19. И.п. – сед на пятках, руки вытянуть вперед 1) – лечь на живот 2) – вернуться в и.п. 3-4) – то же	4 - 6 повторений, темп средний	Руки на месте, дыхание произвольное
20. И.п.- то же «Змейка» - выполнить проползание под воображаемым препятствием, в конце прогнуться.	6 повторений, темп средний	Прогнуться как можно сильнее, дыхание произвольное
21. И.п. – сед на пятках, руки на пояс	4 - 6	Голову не опускать.

	1) – отвести локти назад, плечи распрямить 2) – расслабиться 3-4) – то же	повторений, темп средний	5-6 повторение выполнить с фиксацией 3-5 секунд.
Дежурный раздает мячи. Дети проговаривают: «Дайте мне пожалуйста мяч»			
	22. И. п.: сидя на ортопедическом мяче. 1—4) — прыжки; 5—6) — отдых	4 - 6 повторений, темп средний	Ноги от пола не отрывать
	23. И.п. –то же, руки на пояс 1)– отвести локти назад, плечи распрямить 2) – расслабиться 3 - 4) – то же	4 - 6 повторений, темп средний	Голову не опускать. 5-6 повторение выполнить с фиксацией 3-5 секунд
	24. И.п.- лежа на животе на ортопедическом мяче 1 - 4) – выполняем перекат в упор на руки, ноги на мяче 5 - 8) – вернуться в и.п.	4 - 6 повторений, темп средний	Руки не сгибать, держать равновесие
	25. И.п. – сидя на ортопедическом мяче, руки на пояс 1 - 8) - выполнить перекаты с носка на пятку и обратно	4 - 6 повторений, темп средний	Спина прямая
III.	26. И. п. - сидя на ортопедическом мяче. 1—4) — перекатиться и лечь на мяч спиной; 5—8) — вернуться в и. п.	4 - 6 повторений, темп средний	Держать равновесие
	27. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1) – локти отвести, плечи распрямить 2) – и.п. 3 - 4) – то же	4 - 6 повторений, темп средний	Голову не опускать. 5-6 повторение выполнить с фиксацией 3-5 секунд
	28. И.п – стойка ноги врозь 1 – 2) – поднять руки вверх – вдох 3 – 4) – опустить руки, наклониться - выдох	4 - 6 повторений, темп средний	Вдох через нос, через рот выдох
Дети должны ответить на вопрос: «Что мы делали на занятии?». Ответ: «Мы выполняли упражнения и играли». При затруднении ответ можно прочесть.			