

Шустова Елена Александровна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

города Москвы средняя общеобразовательная школа

с углублённым изучением иностранных языков № 1298

ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА
«КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ И
ПЛОСКОСТОПИЯ»

Дата проведения: 29.03 2013 г.

Время проведения: 14 ч. 00 мин.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: ГБОУ СОШ № 1298, зал ЛФК.

Инвентарь: тренажеры, мешочки на кол-во учащихся, пробки
пластиковые и платочки.

Цель занятия:

1. Познакомить ребят с упражнениями по коррекции осанки.
2. Продемонстрировать возможности дыхательных упражнений в коррекции, их применение у детей с нарушением осанки.
3. Профилактика плоскостопия.

Задачи урока:

1. Формирование мышечного корсета и укрепление свода стопы.
2. Коррекция нервно-мышечной системы.
3. Общее физическое развитие.



№ п/п	Содержание материала	Дозировка.	Организационные указания
1.	2	3	4
I вводная часть 2 мин			
1. 2.	Построение, сообщение задач урока. Измерение пульса , настрой на занятие.	1 мин. 1 мин.	Обратить внимание на внешний вид, следить за осанкой. За 15сек., и. п. стоя.
1	2	3	4
II Подготовительная часть 8-10 мин.			
1. 2. 3. 4.	Строевые упражнения. Ходьба: - на носках, пятках, пятки вместе носки врозь, на внешней части стопы, с согнутыми пальцами ног. Работа на тренажерах (степ.) Дыхательные упражнения.	30 сек. 2 мин. 3 мин. 3 мин.	Следить за осанкой. Руки на поясе, взгляд вперед, спина прямая. Упражнения комплекса ЛФК при плоскостопии. Мягкая постановка стопы, корпус не раскачивать, дыхание не задерживать. Спина прямая. См. комплекс.
III Основная часть 30 мин.			
Специальные упражнения для коррекции осанки			
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	И.П.- О.С. 1- правая нога назад на носок, руки вверх (выдох); 2- И. п. (вдох); 3-4 тоже с левой ногой. И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-4 вращение туловища в одну сторону, 5-8 тоже в другую. И.П. О.С. поднять руки вверх - вдох, наклон туловища вперед. И.П. тоже, но руки в стороны. И.П. - лежа на спине, руки в стороны. 1-вдох-согнуть правую ногу в коленном суставе, подтянуть к груди обхватив руками; 2-И.П. выдох; 3-4 тоже с левой ногой. И. П. лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. Вдох - поднять плечи, ладони от пола Выдох – И. П. И. П. тоже, руки вперед Вдох – 1-прав. рука назад за спину. 2- левая рука назад. 3-4 по очереди руки вперед. Выдох – И. П.	6 раз 4 раза 10 сек. 10 сек. 6 раз 6-8 раз 4 раза	При совершенствовании и усложнении задания можно применять гантели весом не больше 200гр. или мешочки. Взгляд вперед, при наклоне спина прямая и параллельно полу. Руки в стороны, контроль глазами. Носом коснуться колена. Держать 8 сек, локти назад, ноги от пола не отрывать. Ноги от пола не отрывать, темп выполнения средний. Поза коррекции дает растяжение мышц с вогнутой стороны дуги



8.	И. П. лежа на животе. Голова в упоре на лоб; руки в позе коррекции, т.е. левая рука, вытянута вперед, ладонью к полу; правая – отведена в сторону. 1- поднять голову не запрокидывая, плечи, руки, в конце движения кисти сжать в кулак - держать 10сек. (вдох); 2-И.П. - выдох.	6-8 раз	искривления и сближение точек прикрепления мышц – на выпуклой стороне 3-4 раза на одну руку, затем смена. Держать 10сек. темп медленный, после выполнения отдых 5-6сек.
9.	И. П. тоже. Голова с упором на тыльную поверхность кисти левой руки, согнутой в локтевом суставе, далее, как в предыдущем упражнении. ПРОВЕРИТЬ ПУЛЬС Поза отдыха «крокодил»	6-8 раз	За 15сек. (не выше 32уд.) Вдох и выдох через нос. После выполнения отдых 5-6сек.
10.	И. П. тоже. Голова в опоре на лоб, левая рука вверх, правая согнута в локтевом суставе и прижата к туловищу. 1-поднять голову, плечи, руки, в конце движения пальцы рук сжать в кулаки (вдох), держать 10сек., 2-и.п. выдох.	30 сек 6-8 раз	3-4 раза на одну руку, затем смена.
11.	И. П. тоже. Голова с опорой на тыльную поверхность кисти левой руки, согнутой в локтевом суставе, далее, как в 9 упр. И. П. тоже. Голова в упоре на лоб, левая рука вверх, правая - вдоль туловища, ладонь к полу. 1-вдох-поднять голову, плечи руки, кисти сжать в кулак, 2- и. п. выдох.	6-8 раз	Головой оказывать сопротивление, давление на кисть. Держать 10сек. После выполнения отдых 5-6 сек.
12.	Поза отдыха «крокодил» И. П. тоже. Голова с опорой на тыльную поверхность кисти левой руки, согнутой в локтевом суставе. Далее, как в 10 упражнении.	10-12 раз	Давление на кисть головой. Отдых 5-6 сек.
13.	И. П. тоже. Голова в упоре на подбородок, левая рука вытянута вверх. 1-4-приподнять правую половину туловища, правая рука выполняет движение «басс».	30 сек. 10-12 раз	Не заваливаться на бок. После выполнения отдых 5-6 сек.
14.	И. П. тоже. То же упражнение, ноги выполняют движение «кроль».	6-8 раз	Следить за положением тела. Отдых 5-6 сек.
15.	И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1-поднять плечи от пола (вдох); 2-и.п. (выдох).	6-8 раз	Поясница прижата к полу. Темп медленный.
16.	И.П. лежа на спине, руки за головой 1-поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3-развести в стороны; 4- соединить; 5-6- опустить медленно правую, 7-8 –тоже левой ногой. Диафрагмальное дыхание	6-8 раз	



17.	Упражнения для профилактики плоскостопия И.П. сидя, руки в упоре сзади. Перебирание пальцами ног пластиковых пробок. Упражнения с платочками: - перебирание пальцами платочек - поднятие с поверхности	6-8 раз 20 сек.	Следить за осанкой, руками не помогать. Подцеплять пробки пальчиками ног, выстраивая «башню». Перебирание, пальцами платочка, складывая его гармошкой.
18.	- перекалывание платочка из стопы в стопу.	2-3 мин.	Подцеплять платочек без помощи рук. За 15 сек (пульс не должен быть выше 30 уд.)
19.	ПРОВЕРИТЬ ПУЛЬС И.П. лежа на спине. Руки вдоль туловища. 1-4-вдох - стопы на себя, поясницу прижать к полу с напряжением мышц живота. Выдох - и. п.		
20.		1-2 мин.	

III Заключительная часть 3-4 мин.

1.	Малоподвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».	1-2 мин	После слова «стоп» - замереть в И.П.-О.С., руки вдоль туловища. Тот, кто не выполнил задание, возвращается на исходную линию.
2.	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, степ.	1-2 мин	Работа на тренажерах не более минуты в медленном и среднем темпе. В перерывах можно использовать скакалку, обруч.
3.	Построение, подведение итогов, домашнее задание.	1 мин.	Отметить положительные моменты занятия, проверка пульса за 15сек. (не выше 25уд.). Проверка осанки.

