

Конспект занятия

по оздоровительной гимнастике (первый год обучения)

Дата: «12» марта 2020 года

Тема занятия: «Специальные упражнения с гимнастическими палками, корригирующие двигательные задания и игры».

Цель: разучивание средств лечебной физкультуры, направленных на формирование правильной осанки, общее оздоровление организма.

Задачи: 1) выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений с гимнастическими палками, элементы звуковой гимнастики, выполнить двигательные задания группами и поиграть в игры: «коррекционная игра «Статуя» и «Море волнуется».

2) способствовать развитию координации, гибкости, выносливости, умению анализировать правильность выполняемых действий;

3) воспитывать дисциплинированность, доброжелательность, уважение друг к другу, умение работать в группе.

На занятии используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие (выполнение дыхательных упражнений, чередование заданий высокой, средней и низкой степени двигательной активности, перемена исходных положений во время упражнений и заданий); игрового обучения (проведение коррекционной игры «Статуя»); личностно-ориентированного (при выполнении заданий в группах допускается вариативность, при распределении ролей в подвижных играх учитываются способности и пожелания детей)

Занятие предусматривает формирование УУД: познавательные (находить вариативные способы движений в заданиях и играх);

регулятивные (планировать деятельность при работе с карточками, сверяясь с планом; подбирать альтернативные способы движений кроме предложенных); коммуникативные (уметь взаимодействовать с детьми, излагать свое мнение при анализе игр, проявлять дружелюбие); личностные (вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к другим, учиться критически осмысливать свое поведение и поступки)

Инвентарь: гимнастические палки, фитболы.

Оборудование и инвентарь: гимнастические палки 12 шт., фитболы- 4 шт., музыкальный центр с дисками MP3.

Место проведения занятия: гимнастический зал 8 x 12 м.

Дидактический материал: карточки (схемы) с двигательными заданиями: обручи, фитболы, скакалки (ПРИЛОЖЕНИЕ 6 дополнительной общеобразовательной программы «Лечебная физическая культура для детей с нарушением осанки»)

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
---	---	--------------------------------------	------------------	---

Вводная часть 13 минут.	<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.</p>	<p>1. Построение обучающихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.</p>	<p>30 сек</p>	<p>Следить за дистанцией между детьми</p>
	<p>Настроить учащихся на достижение результатов в предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма.</p>	<p>2. Сообщение задач занятия обучающимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Обеспечить лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач урока и правил ТБ.</p>
	<p>Содействовать постепенному введению организма учащихся в активную деятельность.</p>	<p>3. Упражнения в ходьбе в колонне по одному с заданием: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову; - перекат с пятки на носок, руки на пояс.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении.</p>
	<p>Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p>	<p>4. Упражнения в беге - приставными шагами правым боком - приставными шагами левым боком - с подскоком на каждом шаге, имитировать прыжки на скакалке.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном равномерном темпе под музыкальное сопровождение.</p>
	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.</p>	<p>6. Дыхательные упражнения при передвижении в ходьбе.</p>	<p>30 сек</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.</p>

<p>Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению корригирующими упражнениями, двигательными действиями.</p>	<p>7. Общеразвивающие упражнения 7.1. И. п. о.с., руки на пояс 1-8 наклоны головы вправо-влево 7.2. И. п. О. с. 1-поднимать плечи вверх; 2-опускать вниз; 3-4 повторить счет 1-2. 7.3. И. п. руки на пояс. 1- поворот туловища вправо; 2-поворот туловища влево; 3-4- повторить счет 1-2. 7.4. И. п. руки на пояс 1- руки вверх; 2 -3 наклон вперед; 4 - И. п. 7.5. И. п. руки на пояс 1 - присесть, руки вперед; 2-И. п. 3-4- повторить счет 1-2. 7.6. И.п. Сидя на полу, ноги согнуть в коленях выполнять пружинящие наклоны назад и вперед; 7.7. Сед на пятках Встать на колени руки вверх вдох – На выдохе присесть и произносить звук «3-3-3» 7.8. И.п. Сидя на полу, упор туловища на локти 1- поднять туловище и таз вверх, спину прогнуть; 2 -туловище опустить; 3-4- повторить счет 1-2. 7.9. И.п. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях 1 - отклониться назад, руки в стороны вдох 2- наклониться вперед ; руками</p>	<p>10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз</p>	<p>Выполнять под музыкальное сопровождение. Акцентировать внимание обучающихся на выполнении движений с максимальной амплитудой, во время движения дыхание не задерживать. При наклонах колени не сгибать. Сохранять равновесие Выполнять в медленном Вдох и выдох выполнять полные Выполнять в среднем темпе, голову назад не запрокидывать Сохранять равновесие</p>
---	---	--	--

	Содействовать оптимизации ритма дыхания	8. Дыхательные упражнения И.п. Сидя на полу, упор туловища на локти 1- поднять туловище и таз вверх, спину прогнуть; 2 –на выдохе произносить звук «ш-ш-ш» 3-4- повторить счет 1-2.	30-40 сек	Вдох и выдох выполнять полные
Основная часть 20 минут	Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать повышению эластичности мышечной ткани и подвижности в позвоночнике и суставах верхних конечностей (упр. 9.1.-9.5.)	9. Комплекс корригирующих упражнений с гимнастическими палками 9.1. И. п. стойка, палка внизу широким хватом. 1- палку вверх, правый носок назад; 2-И.п.; 3- палку вверх, левый носок назад; 4-И.п.	10-12 раз	Следить за техникой выполнения упражнений. Акцентировать внимание детей на плавном выполнении упражнений, колени не сгибать.
		9.2. И. п. стоя, палка сзади прижата к спине на уровне лопаток, удерживается согнутыми руками. 1 - руки вверх; 2 - И. п. 3 - 4 - повторить счет 1-2.	10-12 раз	Ориентировать обучающихся на плавные движения рук.
		9.3. И. п. стоя, палка сзади на уровне бедер. 1 - наклон вперед; 2-выпрямиться; 3-4 повторить счет 1-2	10-12 раз	При счете 1,3 лопатки соединять. Ноги в коленях не сгибать.

	9.4. И. п. стоя, палка сзади на уровне талии, фиксируется согнутыми в локтях руками 1 – 2 выполнять повороты туловища вправо и влево 3-4 повторить счет 1-2	10-12 раз	Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения.
	9.5. И. п. Стоя на коленях, палка спереди прижата к груди выполнять пружинящие покачивания туловищем назад	8-12 раз	Голову назад не наклонять, дыхание не задерживать.
Содействовать оптимизации функционирования дыхательной системы	9.6. Дыхательные упражнения Сед на пятках, палка сзади удерживается согнутыми руками 1-встать на колени выполнить глубокий вдох 2-И. п. выдох, выполняя звук «с-с-с»	30-40 сек	Вдохи и выдохи выполнять полной грудью
Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать повышению эластичности мышечной ткани, подвижности в позвоночнике и суставах (упр.9.7.- 9.12).	9.7. И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, палка в руках. 1 - соединя лопатки, приподнимать туловище и голову; 2 - и. п.; 3 -4- повторить счет 1-2.	10-12 раз	Акцентировать внимание обучающихся на плавном выполнении, голову назад не наклонять.
	9.8. И. п. лежа на полу, руки под подбородок, сгибать и разгибать ноги в коленях.	10-12 раз	Выполнять плавно, в медленном темпе.
	9.9. И. п. лежа на животе, руки сзади палка удерживается широким хватом 1 - наклоны туловища назад; 2- И.п.; 3- 4 повторить счет1-2.	10-12 раз	руки отводить максимально назад, локти не сгибать, голову назад не наклонять.

		9.10. И. п. лежа на животе, руки сзади палка удерживается широким хватом 1- наклоны туловища вправо и влево; 2- И.п.; 3-4 повторить счет 1-2.	10-12 раз	Внимательно следить за дистанцией между детьми
		9.11 И. п. палка широким хватом удерживает палку сзади, приподнять голову туловище и выполнять наклоны вправо и влево	10-12 раз	Акцентировать внимание детей на необходимости прилагать усилия.
Содействовать оптимизации функционирования дыхательной системы, улучшение дренажной функции бронхов.	10. Дыхательные упражнения с элементами звуковой гимнастики Лежа на спине правая рука лежит на животе, левая - на груди. Набрать полные легкие воздуха и произносить на выдохе звуки, которые показывает педагог.	1 мин	Вдохи и выдохи выполнять полной грудью Показывать карточки со звуками «З», «С», «Ш», «Щ», следить, чтобы звук произносился на выдохе.	
Содействовать самостоятельной деятельности детей, умению коллективно работать.	11. Двигательные задания микрогруппами. Группа делится на небольшие группы (2-4 человека). Каждой группе выдаются задания на карточках: 1) задания с обручами; 2) упражнения со скакалкой; 3) фитболами. За правильностью выполнения заданий в группе следит старший обучающийся.	12 мин	Задания выполняются методом круговой тренировки. Контролировать технику выполнения заданий, внимательно следить за ТБ	

Обобщающая часть 5 мин	<p>Содействовать формированию правильной осанки при выполнении различных движений</p>	<p>12. Корректирующая игра «Статуя»</p>	5 мин	<p>Выбирается водящий, который осаливает игроков. Игроки, принявшие положение «Статуя» остаются в безопасности. Осаленные игроки продолжают игру, но им присваивается «штраф», и они продолжают игру. В итоге игры водящий отмечает лучших игроков, которые, не нарушая правил, не были пойманы. Следить за правильным выполнением положения «Статуя» (плечи развернуты, спина прямая, подбородок приподнят).</p>
Заключительная часть 7 минут	<p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся. Способствовать появлению положительных эмоций.</p> <p>Способствовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>13. Построение учащихся в рассыпную по залу и выполнение игры средней подвижности «Море волнуется»</p> <p>14. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач.</p>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Содержание игры «Море волнуется» (учащиеся выполняют упражнения по показу педагога, хором произнося слова: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура на месте замри!»); затем играющие принимают какое-либо положение, а водящий выбирает понравившуюся ему фигуру, и выбранный участник становится новым водящим.</p> <p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.</p>