

X Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
декабрь 2017 г.

Шустова Елена Александровна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы «Школа № 1298 «Профиль Куркино»

**КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ВО
ФРОНТАЛЬНОЙ И САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (КИФОСКОЛИОЗ)
И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

Место проведения: зал ЛФК

Инвентарь: гимнастические коврики.

Время проведения: 45 мин.

Цель занятия: 1. Ознакомить учащихся с упражнениями для коррекции осанки.

2. Продемонстрировать возможности дыхательных упражнений в коррекции, их применение у детей с нарушением осанки.

Задачи урока: 1. формирование мышечного корсета и укрепление свода стопы.

2. коррекция нервно-мышечной системы.

3. развитие гибкости и силы.

№ п/п	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Ввод. часть	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на внешний вид, следить за осанкой. За 15сек., И.П.стоя.
	2. Измерение пульса , настрой на занятие.	1 мин	
Подг. часть	1. строевые упражнения.	1 мин	Следить за осанкой. Руки на поясе, вверх, в стороны. Взгляд вперед, спина прямая. За 15 сек Темп медленный, следить за осанкой, взгляд вперед.
	2. ходьба: - на носках, пятках, пятки вместе носки врозь, на внешней части стопы, с согнутыми и сжатыми пальцами ног.	2 мин	
	Измерение пульса	20 сек	
	4. ОРУ	3 мин	
	1).И.П.-О.С. 1- правая нога назад на носок, руки вверх (выдох);	4-6 раз	
	4-6		

	<p>2- И.П. (вдох); 3-4 тоже с левой ногой. 2).И.П. руки на поясе, широкая стойка. 1-4 круговые движения туловища в одну сторону;5-8 тоже в другую. 3)И.П. тоже. 1-наклон в сторону (вправо) 2- И.П. 3-4 тоже в другую сторону 4) И.П. тоже 1 -2 наклон вперед, руки в стороны 3 наклон вперед с касанием рук поверхности пола; 4 И.П. 5) И.П. О.С., руки на поясе 1-3 выпад вперед правой (левой), руки в стороны (вверх); 4 И.П. 6) И.П. тоже. 1- 3 подъем на носки 4 перекат на пятки</p>	<p>раз 4-6 раз 5-6 раз 6-8 раз 18-20 раз</p>	<p>Темп медленный, при движении туловища вперед прогнуться в пояснице. Темп средний, следить за осанкой. Спина прямая и параллельно полу. Спина круглая, руки расслабленные Спина прямая, взгляд вперед Темп медленный, следить за осанкой.</p>
Осн. част	<p>Специальные упражнения для коррекции осанки: Измерение пульса 1) И.П. лежа на животе, руки назад и сцеплены в замок. 1-6 (вдох) поднять плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад.7-8 (выдох) И.П. 2) И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне груди ладонями к полу. 1-2 прогнуться, руки прямые 3-4 И.П. ,3) И.П. тоже 1-6 (вдох) прогнуться, руки согнутые в локтях, кисти приподняты от пола. 7-8 (выдох) И.П. 4) И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 (вдох) прогнуться в грудном отделе позвоночника, опираясь на затылок, ягодицы и пятки 5-6 (выдох) И.П. 5) И.П. тоже, правая (левая) рука вверх.1 левая (правая) рука вверх 2 И.П. Измерение пульса 8) И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 (вдох) руки вверх 2 (выдох) руки вниз через стороны в И.П. 8) И.П. лежа на спине, группировка 1-10 перекат на спине Игра на внимание «Найди предмет».</p>	<p>30мин 20 сек 6-8 раз 4-6 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-6 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>За 15 сек Темп медленный, взгляд направлен в пол. Ноги не поднимать Темп медленный, голову не запрокидывать, взгляд вперед. Темп средний, контроль в грудном отделе позвоночника. Темп быстрый, дыхание произвольное За 15 сек Руки в стороны, контроль глазами. Группировка плотная, дыхание произвольное В помещении, где проводится</p>



		2-3 мин.	урок, инструктор прячет предмет (свисток) и предлагает учащимся, отыскать этот предмет.
Закл. часть	Построение Измерение пульса Подведение итогов, д/з.	2-3 мин.	Отметить положительные моменты занятия, проверка пульса за 15сек. (не выше 25уд.)

