

*Юркова Лиля Наильевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*гимназия «Лаборатория Салахова»*

*Тюменская область, г.Сургут*

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО  
ТЕМЕ: «РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ  
МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

**Цель:** формирование у младших школьников мотивации к самостоятельным занятием физкультурой.

**Задачи:**

1.Образовательная - закрепить выполнение физических упражнений с гимнастическими палками и фитболами. Способствовать формированию правильной осанки

2.Оздоровительная – повышать функциональные возможности организма.

3.Воспитательная – воспитывать сознательное отношение к своему здоровью и привить навыки к самостоятельным занятиям ФК.

**Конспект занятий по адаптивной физической  
культуре для младших школьников**

**Преподаватель физической культуры:** Юркова Лиля Наильевна

**Место проведения:** спортивный зал



**Инвентарь:** гимнастические палки (9 штук); гимнастические коврики (9 шт.); мелкие предметы (пробки, шарики); ведерки (8 шт.); теннисные мячи (9 шт.); Фитбольные мячи (9 шт.); мяч (мягкий); магнитофон + диск с релаксацией.

**Тема и Цель:** Развивающие упражнения в системе занятий адаптивной физической культуры как условие развития мотивации младших школьников

**Задачи урока:**

1. Образовательная - закрепить выполнение физических упражнений с гимнастическими палками и фитболами. Способствовать формированию правильной осанки

2. Оздоровительная – повышать функциональные возможности организма.

3. Воспитательная – воспитывать сознательное отношение к своему здоровью и привить навыки к самостоятельным занятиям ФК.

**ВПЧ:**

**Построение.**

**-Здравствуйтесь ребята! Сегодня на занятии мы с вами научимся, помогать, своему организму восстановиться, если почувствуете, что вы устали.**

Игра «Знакомство» Построение в круг, учитель в середине - кидает мяч каждому называя свое имя, ребенок возвращает мяч, называя свое.

1. Построение в шеренгу у стены .



2.Проверка осанки, начиная со стоп; затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и.п. (повторить 3 раза) Последовательно корригируем стопы, положение таза, плечевой пояс и положение головы.

**Ребята, сейчас вся наша страна готовится к зимним олимпийским играм в Сочи. По всей нашей огромной стране проносят олимпийский огонь. Выдающиеся спортсмены ,политические деятели передают факел из рук в руки. Сейчас мы представим, что у нас в руках олимпийский факел.**

Ходьба с гимнастическими палками (палочка вверх - на носочках; палочка – вперед на пяточках; палочка за плечи – перекатом с пяточки на носочек; то же – в полуприсед; то же на гусиный шаг)

Речитатив: «Руки ставим все в разлет, получился самолет, мах крылом туда - сюда, делай раз и делай два».

Разминка на месте с гимнастической палкой.

1.И.п. – ноги врозь - потянутся вперед, палка на уровне глаз;

2. И.п. – о.с. – самомассаж кистей рук

-сед ноги согнуты в коленном суставе палка под стопами;

-массаж ног (ходьба по палочке, покатасть стопами).

- в парах напротив друг друга: один берет 2 палки, вытягивает руки вперед и отпускает палки, а второй ловит их

## **ОЧ:**

Комплекс упражнений с фитболами:

1) И.п. - сидя на мяче выполнить круговые движения тазом влево, вправо (5 раз).

2) И.п. - сидя на мяче потянуться вверх и выполнить наклоны вправо и влево.

3) И.п. – лежа животом на мяче расслабиться.

4) И.п. – лежа спиной на мяче расслабиться.



5) И.п. – лежа животом на мяче выполнить перекат по мячу вперед до стоп, подтянуть мяч к животу (согнув ноги в коленях) и обратно.

6) И.п. – лежа на спине ноги на мяче, выполняем ударные движения ногами.

7) И.п. – сед, обхватить ногами мяч и обнять руками либо побить.

### **ЗЧ:**

Звуковая гимнастика: буквы (Л, О, Р, С и букву своего имени);

ДУ: с теннисным мячом (определить отрезок);

Собирать пальцами ног фишки (пробки) и/или рисование ногами (фломастер между пальцами);

Релаксация с музыкой (лежа на спине, закрыть глаза, расслабление);

### **Подведение итогов:**

Построение.

«Ребята, скажите, вам понравилось занятие и что именно?»;

«Вы сами сможете это показать другим?»;

«Что вы будите делать если заболят стопы?»

«А когда заболит спина?»

«Мне очень понравилось, как вы выполняете упражнения, вы спортивные и очень способные, было с вами очень приятно познакомиться. Занимайтесь и любите физкультуру!»

