

Конспект занятия по ЛФК

для слабовидящих обучающихся 2 класса.

Учитель физической культуры и ЛФК первой квалификационной категории:

А.А. Игошина.

Тема: Фитбол-гимнатика

Цели: Формировать навык правильной осанки средствами фитбол-гимнастики. Развивать внимание, навыки координации движений с речевым сопровождением. Воспитывать дисциплинированность и смелость при выполнении упражнений на фитбольных мячах.

Место проведения: спортзал.

Время проведения: 30 мин.

Оборудование: фитбол - мячи на каждого ребёнка, обруч, кубики по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Ход занятия (технологическая карта):

№ пп	Частные задачи	Содержание занятия	Методические указания	Дозировка
I	Вводно-подготовительная часть			10 мин
	Активизация внимания обучающихся; подготовка организма детей для решения задач в основной части занятия.	Вход в зал в колонне по одному. Построение в одну шеренгу. Сообщение темы занятия.	Следить за осанкой и дистанцией.	
	Формировать навык правильной осанки	Принятие правильной осанки у стены. Дети	Плотно прижаться к	1 мин

	<p>Закреплять умение двигаться ритмично, в такт музыки.</p> <p>Укреплять мышцы свода стопы.</p> <p>Способствовать развитию общей выносливости организма.</p> <p>Формировать навык глубокого дыхания.</p>	<p>встают спиной к стене.</p> <p>Поворот направо.</p> <p>Проходят в обход по залу и разбирают футбол-мячи.</p> <p>1) обычная ходьба, мяч перед собой в согнутых руках.</p> <p>2) ходьба на носках, мяч в прямых руках над головой.</p> <p>3) ходьба, высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой.</p> <p>4) боковой галоп, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p>5) бег, мяч перед собой в согнутых руках.</p> <p>б) ходьба, мяч в согнутых руках перед собой. Остановиться и положить мяч на пол.</p> <p>Упражнение на дыхание: “Вдыхаем ароматы леса”</p> <p>И.п.: ноги вместе, руки внизу.</p> <p>1 - вдох носом,</p>	<p>стене,</p> <p>прикасаясь пятками, икроножными мышцами, ягодицами, межлопаточной областью и затылком</p> <p>Руки максимально выпрямить, приподнять подбородок.</p> <p>Постараться достать коленом мяч, не сгибать опорную ногу.</p> <p>Прыгать мягко, выполнять толчок вверх.</p> <p>Следить за выполнением приставного шага.</p> <p>Мягкий бег на носочках.</p>	<p>2 мин</p> <p>4 раза</p>
--	--	--	--	----------------------------

		<p>потянуться плечами вверх, 2 - выдох ртом, опустить плечи</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Вдох глубокий, выдох длинный, рот трубочкой.</p>	
<p>Учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху.</p> <p>Развивать навыки координации движений с речевым сопровождением.</p>	<p>Перестроение в две колонны по расчету на "Сильный"- "Смелый".</p> <p>ОРУ с речитативом.</p> <p>1. Жили дружно, жили тихо Еж, ежата и ежиха И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.</p> <p>1 – поворот головы вправо 2 – и.п. 3- поворот головы влево 4 – и.п.</p> <p>2. Еж с ежихой для ежат Запасали все подряд И.п. – то же, руки за головой</p> <p>1- поворот туловища вправо 2- и.п. 3 – 4 то же влево</p>	<p>Следить за осанкой и постановкой стоп.</p> <p>Во время поворотов спина прямая, локти развернуты.</p> <p>Следить за</p>	<p>6 мин</p> <p>По 4 раза в каждую сторону</p> <p>По 4 раза в каждую сторону</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 4 раза к каждой</p>	

		<p>3. Вот ежиха у дорожки Видит гриб на толстой ножке И.п. – сидя на мяче, руки на ручке 1-руки в стороны – вдох 2-и.п. 3- руки вверх – вдох 4- и.п. 4. Гриб большой ежихе нужен Ждут ежата гриб на ужин. И.п. –сидя на мяче, руки на поясе 1- наклон к правой ноге 2- и.п. 3-4 то же к левой 5. Пожелал ежихе ежик: - Не жалея ежиха ножек! И ежиха убежала, В лапах гриб она держала. И.п. – сидя на мяче, руки на ручке Ходьба с высоким подниманием ног 6. Ежик дальше побежал... В луже желтый лист</p>	<p>равновесием. Руки точно в стороны. Руки прямые, спину держать ровно. Следить за осанкой. Во время наклона ноги прямые. Во время переноса тяжести тела с одной ноги на другую - стараться удерживать туловище во фронтальной плоскости (не наклоняться вперед). Следить за осанкой. Пятки</p>	<p>ноге 20 сек 20 сек 6 раз 20 сек</p>
--	--	--	---	--

		<p>лежал</p> <p>И.п. – то же</p> <p>Пружинки на мяче</p> <p>7. Еж на иглы лист нанижет,</p> <p> Подбежит к норе поближе,</p> <p>И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в руках</p> <p>1 – перекаты в группировке назад-вперед</p> <p>2- и.п.</p> <p>8. Там положит для ежат, Пусть зимой в тепле лежат.</p> <p>И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью ходьба на месте, с продвижением вперед-назад.</p>	<p>не отрывать.</p> <p>Подбородок прижать к груди, колени вместе.</p> <p>Во время ходьбы высоко поднимать колени, руки с мячом согнуты в локтях.</p>	
II		Основная часть		25 мин
	<p>Развивать умение удерживать равновесие.</p> <p>Способствовать укреплению мышечного корсета.</p>	<p>1. Упражнение «Звёздочка». Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.</p> <p>2. Упражнение</p>	<p>Сохранять равновесие, руки прямые.</p> <p>Упор на всю ладонь, ноги</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>

	<p>Развивать дыхательную мускулатуру, умение согласовывать дыхание с движением.</p> <p>Содействовать укреплению мышц спины и развитию гибкости. Способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>Развивать быстроту реакции, ловкость, внимание.</p> <p>Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>«Качалочка». Стоя на коленях, пережат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Лягушка» Прыжки на двух, продвигаясь вокруг мяча со взмахом рук. на взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков "Ква".</p> <p>4. Упражнение «Улитка». -И.п.: лёжа на животе. Мяч прижат пятками к ягодицам. -Ползание лёжа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.</p> <p>5. Подвижная игра с мячом- футболом «Самый быстрый» Дети располагаются по залу. В центре зала обруч с кубиками (на один меньше количества детей). Каждый</p>	<p>вместе. Указать на постановку плеч над кистью рук.</p> <p>Акцентировать внимание на выдохе.</p> <p>Приземляться мягко на согнутые ноги.</p> <p>Обратить внимание на удержание мяча головой, спиной и пятками. Стараться не ронять мяч. Ползание выполняют парами только обучающиеся, освоившие технику упражнения. Другие выполняют в</p>	<p>5-6 прыжков</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>Повторить игру 3 раза</p>
--	---	---	--	---

		<p>выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала учителя все должны быстро положить мяч в условное место и, подбежав к обручу, взять в руки кубик. Тот, кто не успел взять кубик, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.</p>	<p>статическом положении.</p> <p>Во время свободного перемещения по залу с мячами соблюдать дисциплину, не толкаться, не трогать руками друг друга.</p>	
III		Заключительная часть		5 мин
	<p>Способствовать снижению двигательной активности и смене предстоящей деятельности, содействовать расслаблению.</p> <p>Развивать гибкость и координацию. Воспитывать умение работать в команде.</p> <p>Формирование умения</p>	<p>Игровое упражнение «Гусеница» Дети сидя на мячах друг за другом передают мяч назад над головой, затем обратно.</p> <p>Упражнение на расслабление “Руки отдыхают”.</p> <p>И.п.:сидя на фитболе, руки вдоль туловища. -</p>	<p>Следить за сохранением равновесия во время передачи мяча, возвращением в и.п. и принятием правильной осанки.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>По 3 раза в каждую сторону</p>

	<p>расслаблять мышцы плеча, предплечья, кисти.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.</p> <p>Построение в одну колонну. Обычная ходьба по залу с уборкой фитболов:</p> <p>По ровненькой дорожке Ходили наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом - здесь мы живём.</p>	<p>Максимально расслабить мышцы рук.</p> <p>Соблюдать дистанцию и сохранять правильную осанку.</p> <p>Выделить лучших.</p> <p>Сообщить об ошибках во время выполнения упражнений.</p>	
--	--	--	---	--