Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Карпинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Конспект

Коррекционного занятия ЛФК

«Путешествие в страну Здоровья»

для обучающихся 4б класса

учитель:

Гавриленко С. Ф.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Карпинск

2019 год

Цели:

1. Развитие координационных качеств в общеразвивающих упражнениях
2. Контроль за развитием двигательных качеств: силы, ловкости на тренажерах
3. Воспитание внимания, сообразительности в игре
4. Умение слышать указания учителя

Место проведения: малый спортивный зал

Инвентарь: индивидуальные коврики, фитболы, тренажеры, гимнастическая стенка, батут

Ход занятия

1. Вводная часть: Эмоциональный настрой.

Работает областной канал телевидения.

Включены камеры. У нас занятие ЛФК

тема Развитие двигательных способностей

Вводная ходьба, ходьба на носках, пятках, ходьба на коленях - Мы колени тренируем, а потом болеть не будем, бег, ходьба.

Прежде чем выполнить более сложные упражнения, мы с Вами выполним несколько общеразвивающих упражнений.

1. Подготовительная часть:

Общеразвивающие упражнения

- И.п. основная стойка. Попеременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны, вниз (темп медленный 4 раза)

- И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с доставанием носочек ног (темп медленный 4 раза)

- И.п лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе «Жуки»

- И.п. основная стойка. Прыжки на месте на двух ногах.

- И.п основная стойка. Упражнение на дыхание.

(ИТОГ)

III Основная часть:

**Упражнения с фитболами ( большими гимнастическими мячами)**

**-**  И.п. сидя на мяче, руки на поясе, ноги на узкой дорожке

Повороты головы влево, вправо (4 раза)

Любопытная Варвара,

Смотрит влево, смотрит вправо!

Всех увидела Варвара.

- И.п. Упражнение 2-ое, руки ставь за голову, ноги вместе,

Сгибание и разгибание рук.

Раз, два, раз, два (2 раза) - Хороши у нас дела.

- И.п. стоя на коленях на коврике, мяч перед собой, катание мяча

Мяч вперед и мяч обратно

Получается занятно ( темп медленный 4 раза)

- И.п. сидя на мяче, руки свободно «Поймай снежинку в ладошку»

Прыгни, спинку распрями,

И снежинку ухвати»

- И.п. сидя на мяче, руки на поясе, выставление ноги на пятку

поочередно. « Потанцуем»

Раз, два, три

Мы танцуем – посмотри (2 раза)

- И.п. лежа на спине на коврике, мяч зажат между ступнями ног.

Поднимание ног вверх с мячом. (2 раза)

Мяч ногами захвати

И повыше подними.

- И.п. сидя на мяче руки свободно

«Попрыгаем»

Раз, два, три, четыре – нет детей сильнее в мире.

- Упражнение на дыхание

Носом – вдох, а выход – ртом

Дыши глубже, а потом – марш на месте

Раз, два, три, четыре.

Индивидуальное выполнение движений учащихся на тренажерах

( контроль учителя)

Кто гоняет на дороге,

Тренирует свои ноги,

Ну, а мы в спортивном зале,

Круто давим на педали.

Физминутка для гостей на тренажерах.

Игра «Сделай фигуру»

(ИТОГ)

IV Заключительная часть: Релаксация – «Волшебный сон» звучит музыка, дети лежат на коврике. (Приложение № 1).

Реклама на канале ОТВ

1. Кальций компливит - Ваши кости укрепит
2. Дышите правильно и будьте здоровы
3. Дирол – арбузно-дынный коктейль, подарит Вам свежесть во рту надолго

Релаксация «Волшебный сон» под спокойную музыку

Реснички опускаются….

Глазки закрываются…..

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко

Наши руки отдыхают…..

Отдыхают, засыпают…..

Шея не напряжена

И расслаблена она…..

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются

Дышится легко… ровно… глубоко

Активация

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали,

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться, всем

Открыть глаза, проснуться

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать!